

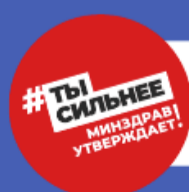
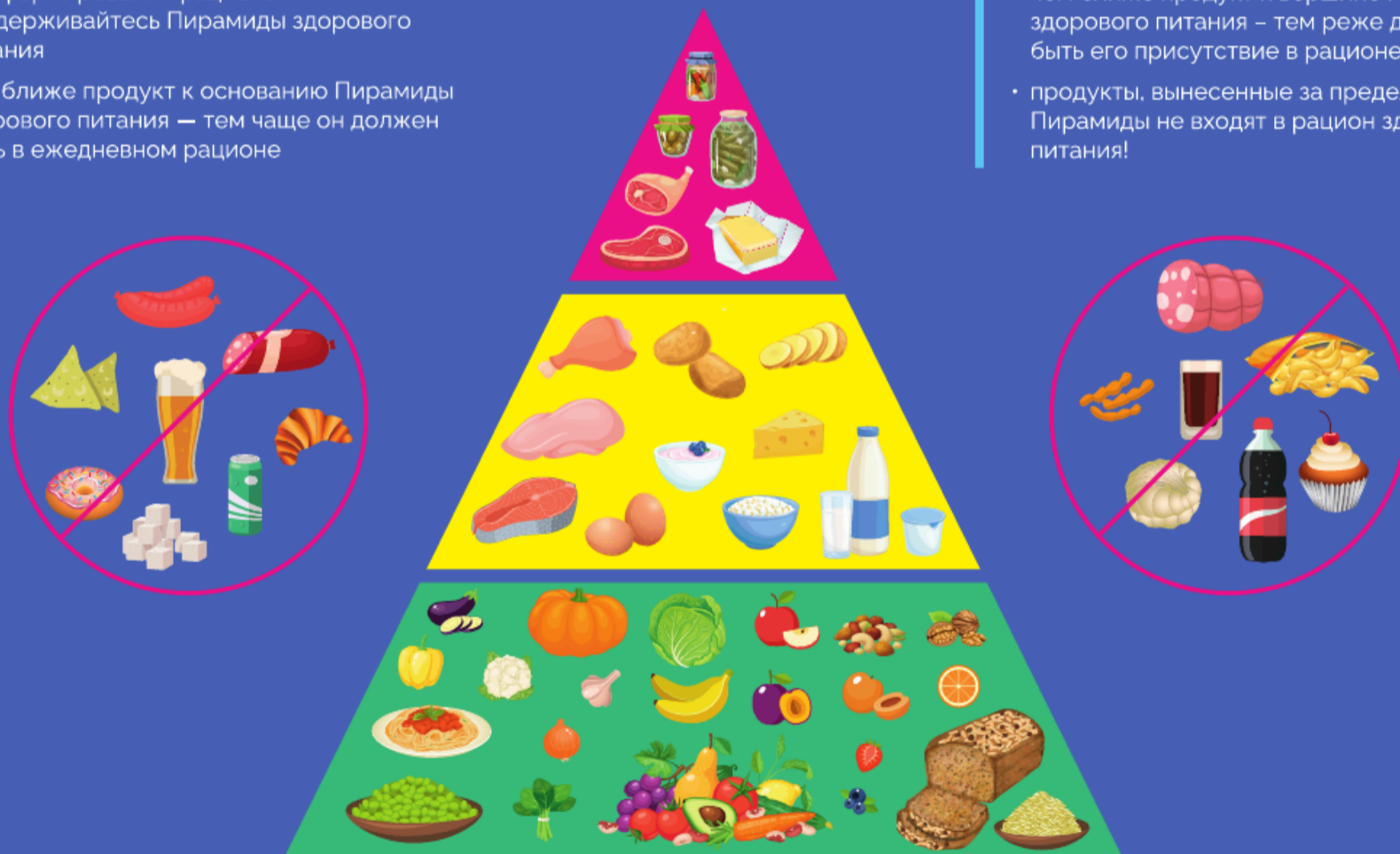


Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Пирамида здорового питания

- при формировании рациона придерживайтесь Пирамиды здорового питания
- чем ближе продукт к основанию Пирамиды здорового питания — тем чаще он должен быть в ежедневном рационе

- чем ближе продукт к вершине Пирамиды здорового питания – тем реже должно быть его присутствие в рационе
- продукты, вынесенные за пределы Пирамиды не входят в рацион здорового питания!



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России

