

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Тарелка и пирамида оптимального соотношения продуктов дневного рациона, рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)



Жиры, масла и сладости

Ограниченное количество
1-2 порции в день



Одна чайная
ложка соли в день



Белковые и молочные продукты + бобовые

2-3 порции в день



Фрукты и овощи

2-4 порции фруктов в день
4-5 порций овощей в день



Зерновые

7-8 порций в день



Не менее
1,5 литров воды
в день

