

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



Примерное количество пищи на неделю в расчете на энергетическую потребность 2000 ккал

**ПИТАЙТЕСЬ
РАЗНООБРАЗНО:**

- ✓ Каждый день съедайте что-нибудь из всех пяти групп продуктов!
- ✓ Варьировуйте продукты в пределах групп!

ЗАПОМНИТЕ!



ПЕЙТЕ ВОДУ



ДВИГАЙТЕСЬ



ОТДЫХАЙТЕ