

# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ**  
**+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ



**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ