

За допомогою харчової піраміди доповни правила раціонального харчування.

Основу харчування мають становити _____.

Кілька разів на день намагайся їсти _____.
_____. Частину з них споживай сирими.

Не забувай про _____ продукти,
які забезпечують організм білками.

Не захоплюйся продуктами, що містять надмір солі,
цукру та жиру, наприклад _____.

Не вживай алкогольних _____.

Масло, олію та солодощі вживати у невеликих кількостях.

Молочні продукти —
2—3 порції.

М'ясо, риба,
яйця, боби і горіхи — 2—3 порції.

3—5 порцій
овочів.

3—4 порції
фруктів.



Хлібобулочні вироби і крупи —
від 6 до 11 порцій.