За допомогою харчової піраміди доповни правила раціонального харчування.

Основу харчування мають становити

_____.

Кілька разів на день намагайся їсти _____

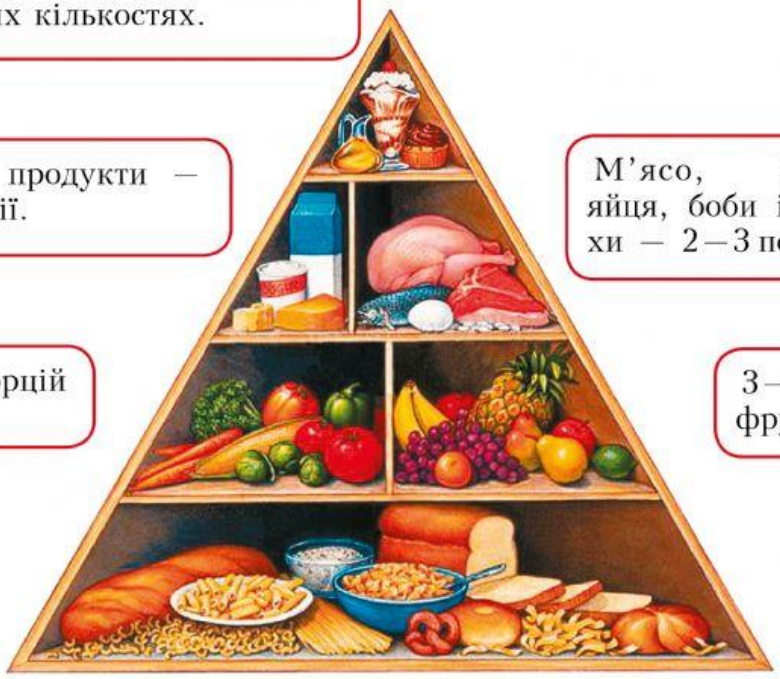
_____. Частину з них споживай сирими.

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.

LIVEWORKSHEETS