

Здоровый образ жизни

Пирамида здорового питания

Зерновые

необходимы каждый день

Овощи

очень полезны

Фрукты

в них много витаминов

Молочные

продукты богаты кальцием

Мясо и яйца

продукты богаты протеином



Масло

Не продовольственная группа, но необходима для здоровья. Подойдет масло рыбы, орехов и жидкие масла.