

# Памятка для родителей

## “ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ”

1

### СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



2.2

### МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



3

### ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1

### ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2

### ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.



5

### НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.

