

Пирамида питания



2-3 порции
в день

3-5 порций
овощей в день

1-2 порции в
день

2-3 порции в
день

2-4 порции
фруктов в день

6-8 порций злаковых в день, из
них – не менее 3-х порций
цельных злаков

