

# Пирамида здорового питания

Республиканский Центр  
медицинской профилактики  
[www.17med.ru](http://www.17med.ru)

жиры,  
масла и  
сладости



бобы, мясо,  
птица, яйца,  
рыба, орехи



МОЛОКО  
и сыры



ОВОЩИ



ФРУКТЫ и ЯГОДЫ



хлеб, крупы, рис и макаронные изделия

