Ешь правильно, красиво
и с удовольствием
ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА
ДА!
масло сливочное
сладости
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
МЯСО, РЫБА
молоко, сметана, йогурт, сыр, кисломолочный сыр
мясо, рыба, яйца и орехи
НЕТ!
ОВОЩИ:
капуста, морковь, томаты, огурцы
ФРУКТЫ:
яблоки, груши, виноград, ягоды
крупы, макароны, хлеб и булочки
Нет ничего священнее,
чем хлеб на нашем столе.