

Здоровое питание

Протасов
Сергей 3А класс

Пирамида здорового питания

Пищевая пирамида



Злаки – гречка, геркулес, рис, пшено и т.д.



Овощи – помидор, огурец, перец, лук и т.д.



Фрукты – яблоко, груша, банан и т.д.



**Мясо – говядина, баранина, птица
и т.д.**



Рыба – карась, лещ, щука, карп, морская рыба



Молоко и молочные продукты – сыр, творог, кефир, сливки и т.д.



В здоровом теле – здоровый дух

