

# 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

