**Пирамида питания – ты ее соблюдаешь?**

Соблюдение пирамиды питания – одно из составляющих здорового образа жизни. В основе – то, что следует употреблять как можно чаще, на вершине продукты, которые следует максимально ограничить.

Ты употребляешь каждый день [овощи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8) и [фрукты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B), [цельнозерновые продукты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B)? С каждым приёмом пищи до 6-11 порций в день…

Ты употребляешь до 2-х раз в день [белоксодержащие](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%B8) продукты растительного и животного происхождения?

Ты знаешь, что [молоко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE) и [молочные продукты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B) взрослым следует ограничить?

Ты помнишь, что для здоровья нужно сократить употребление животных жиров и «быстрых углеводов»?

Да, всё индивидуально. Но пирамида питания – основа. Хочешь сохранить здоровье – придерживайся этой основы.