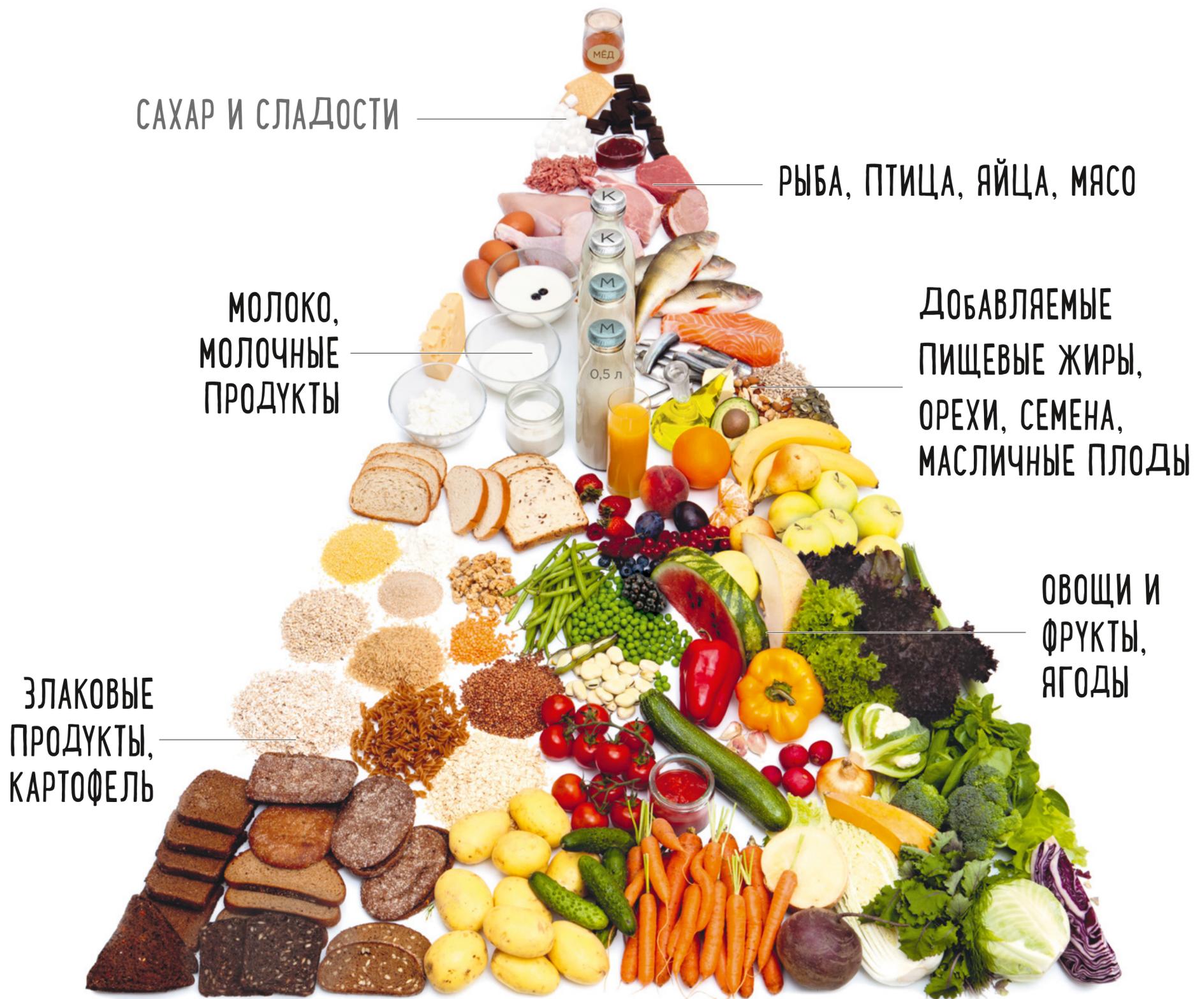


# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



Примерное количество пищи на неделю в расчете на энергетическую потребность 2000 ккал

**ПИТАЙТЕСЬ  
РАЗНООБРАЗНО:**

- ✓ Каждый день съедайте что-нибудь из всех пяти основных групп продуктов!
- ✓ Варьируйте продукты в пределах групп!

**ЗАПОМНИТЕ!**



**ПЕЙТЕ ВОДУ**



**ДВИГАЙТЕСЬ**



**ОТДЫХАЙТЕ**



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

[toitumine.ee](http://toitumine.ee)