



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Поступление пищевых веществ в нужных количествах и соотношениях осуществляется через потребление разнообразного набора пищевых продуктов.

- В зависимости от содержания различных пищевых веществ существует классификация продуктов по группам.
- Продукты, включенные в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор пищевых веществ.

Пирамида здорового питания

