

Sănătate pentru tine!

PIRAMIDA ALIMENTELOR

Ne învață că trebuie să avem o alimentație variată care să includă toate grupele de alimente.
Ne arată proporția în care trebuie consumate alimentele din fiecare grup.



Așadar, să mâncăm sănătos pentru a fi sănătoși!



Păstrează-ți plăcerea de a mânca!

Alimentația sănătoasă nu presupune ca anumite mâncăruri să fie interzise, iar altele obligatorii.

Trebuie doar să existe un echilibru între alimentele din dietă.

Scopul este acela de creștere a calității vieții și minimalizarea riscului apariției bolilor !!!