

# Пирамида здорового питания



## РАЗМЕР ПОРЦИИ

Вот некоторые подсказки, которые помогут Вам правильно определить размер порции:

Категория продуктов питания	Размер порции*
Молочные продукты	1 стакан/чашка объемом 200-240 мл
Фрукты	Один фрукт среднего размера
Протеины (мясо, птица, рыба, морепродукты, бобовые)	Порция мяса 110-120 грамм, бобовых – 1 чашка объемом 200 грамм
Цельнозерновые продукты	1 чашка объемом 200 мл (для риса, макаронных изделий) или 2 куска хлеба
Овощи	1 чашка объемом 200-240 мл