

# The Food Pyramid

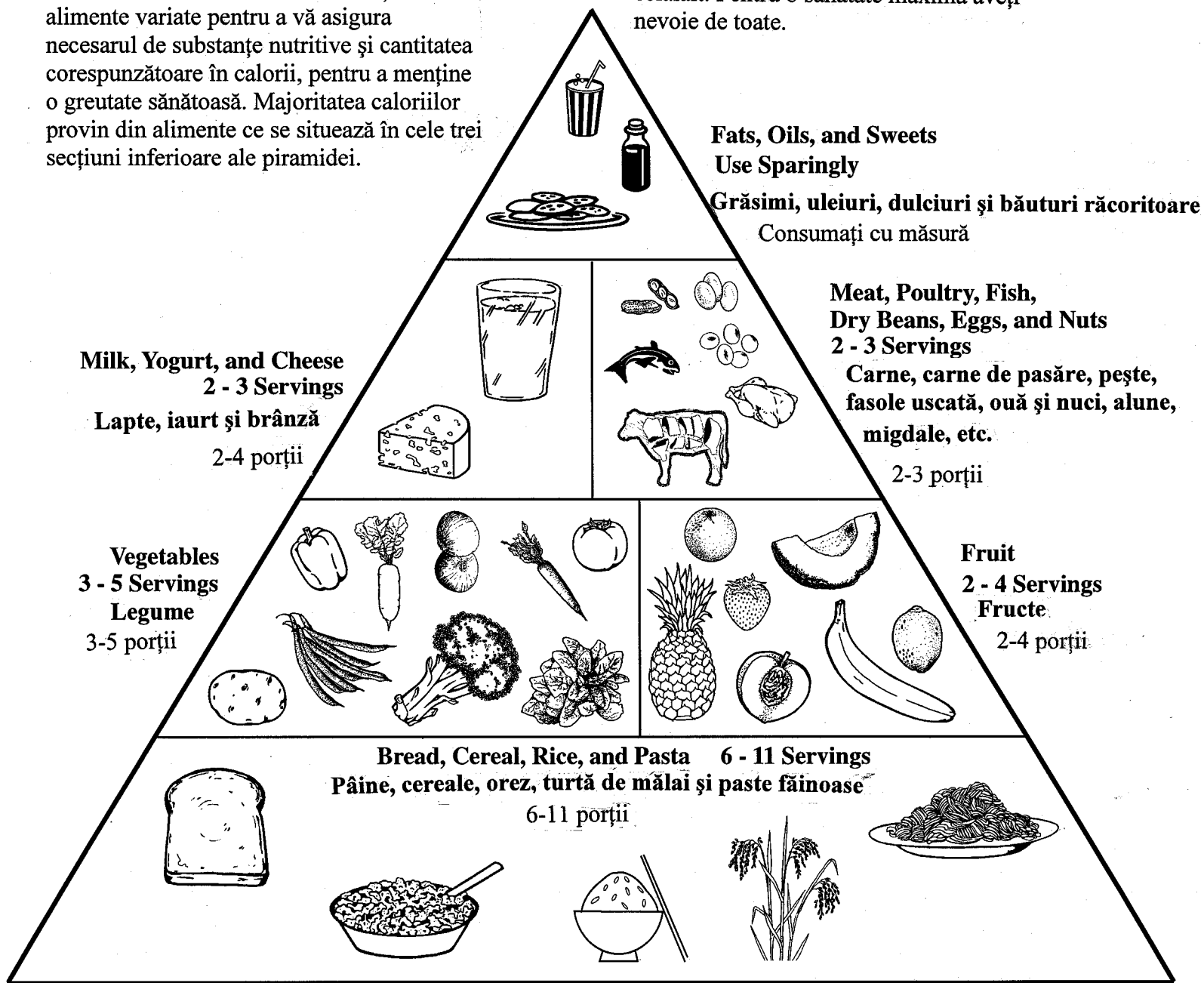
## Piramida alimentației

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

Ghidul piramida alimentației este un îndreptar care permite să vă alegeți regimul alimentar sănătos și cel mai potrivit. Piramida vă îndeamnă să consumați alimente variate pentru a vă asigura necesarul de substanțe nutritive și cantitatea corespunzătoare în calorii, pentru a menține o greutate sănătoasă. Majoritatea caloriilor provin din alimente ce se situează în cele trei secțiuni inferioare ale piramidei.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Fiecare din aceste grupuri asigură, dar nu în totalitate, necesarul de substanțe nutritive. Alimentele dintr-o grupă nu înlocuiesc alimentele din cealaltă grupă. Nici un grup de alimente nu este mai important decât celălalt. Pentru o sănătate maximă aveți nevoie de toate.



Romanian Language Version