

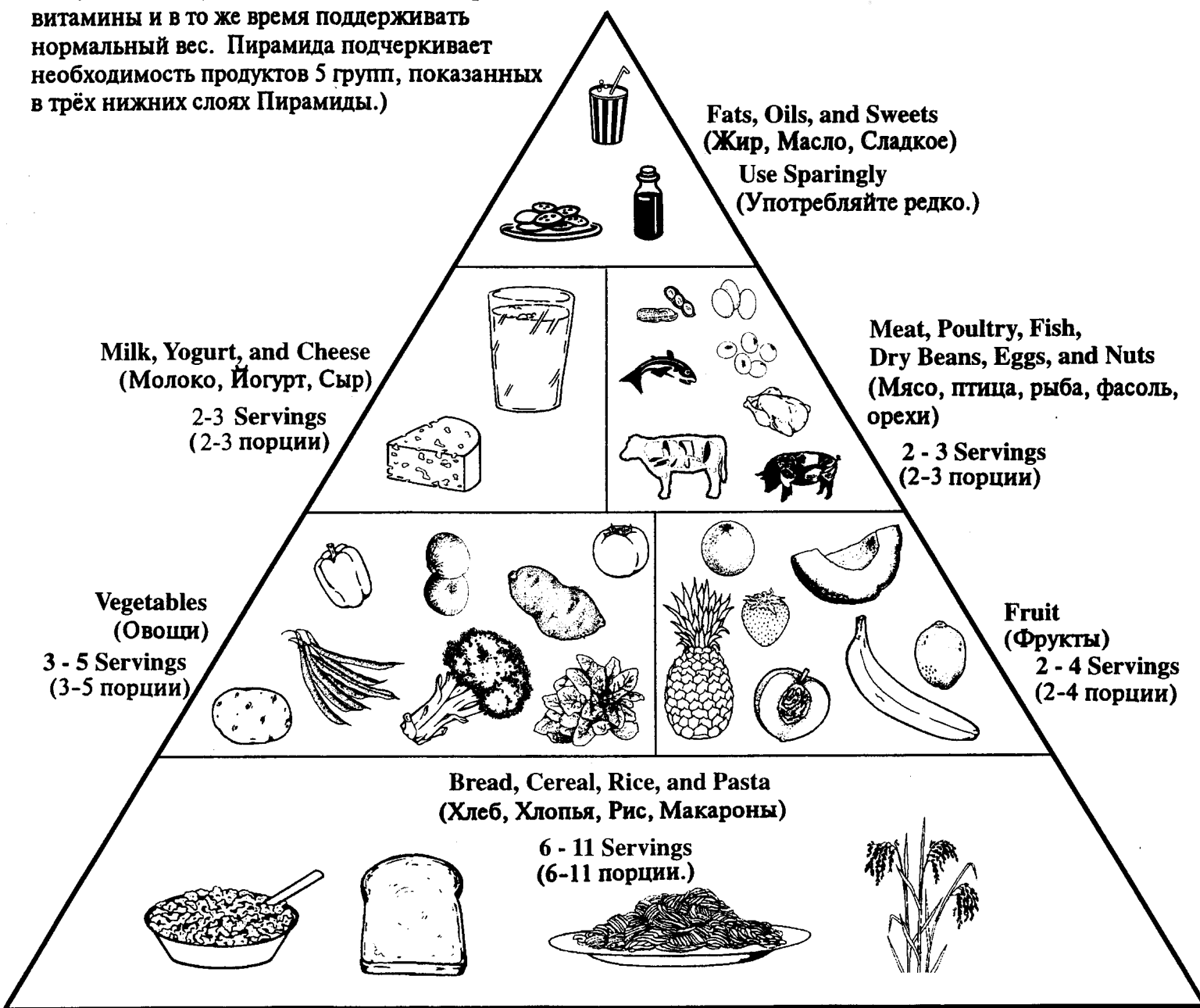
# The Food Pyramid (Продуктовая Пирамида)

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 eat the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

(Пирамида - это руководство, помогающее составить своё питание так, чтобы в нем преобладали наиболее полезные продукты. Пирамида показывает какие продукты нужно есть, чтобы получить необходимые минералы, витамины и в то же время поддерживать нормальный вес. Пирамида подчеркивает необходимость продуктов 5 групп, показанных в трёх нижних слоях Пирамиды.)

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

(Каждая группа продуктов даёт некоторые, но не все необходимые вещества. Продукты одной группы не могут заменить продукты другой группы. Нужно есть продукты всех групп.)



Russian Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542