

# The Food Pyramid

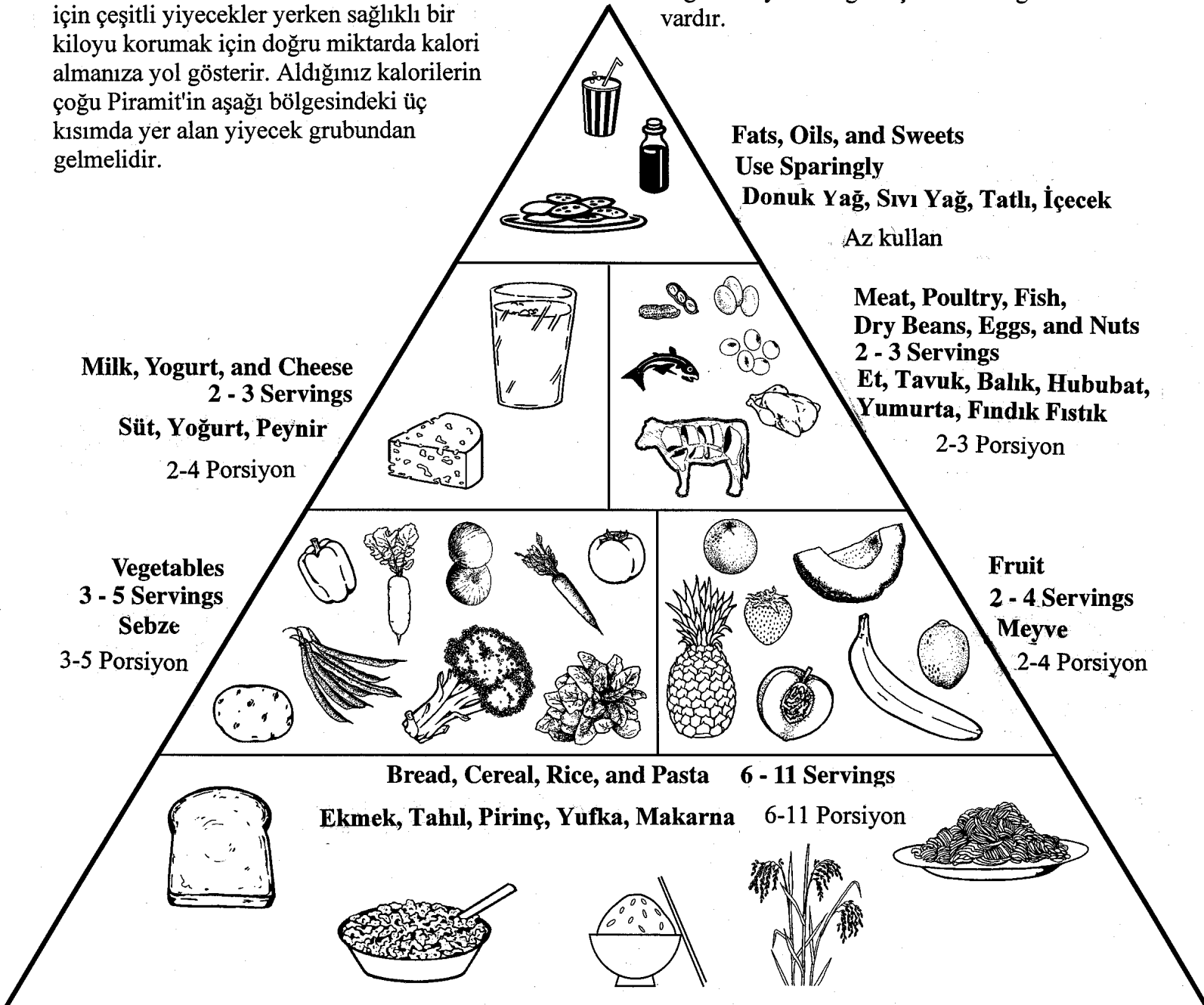
## Besin Piramidi

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.

Besin Kılavuzu Piramit size en uygun, sağlıklı günlük besininizi seçmenizi sağlayan bir genel besin kılavuzudur. Piramit, vücudunuza gerekli besinleri almak için çeşitli yiyecekler yerken sağlıklı bir kiloyu korumak için doğru miktarda kalori almanıza yol gösterir. Aldığınız kalorilerin çoğu Piramit'in aşağı bölgesindeki üç kısımda yer alan yiyecek grubundan gelmelidir.

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.

Bu grupların her biri vücudunuza gerekli besinlerin tamamını değilse de bir bölümünü sağlar. Bir gruptaki besinler diğer bir gruptaki besinlerin yerini dolduramaz. Hiçbir besin grubu diğerinden daha önemli değildir. İyi bir sağlık için tümüne gerek vardır.



Turkish Language Version