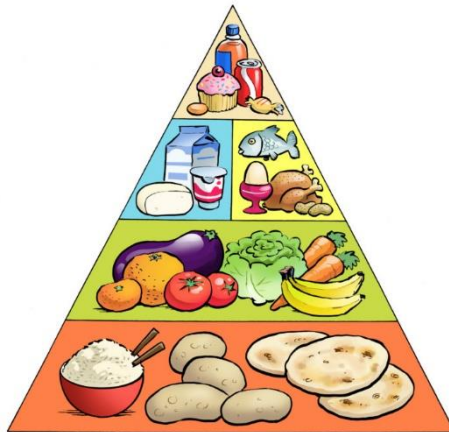


Az egészséges táplálkozás IV.



Az étrendpiramisra tekintve tanulóink megismerhetik, milyen arányban fogyaszthatók a különböző élelmiszerek. Az alsóbb sorokban láthatók a szervezet számára leginkább nélkülözhetetlen ételek, melyek például a gyümölcsök és gyümölcslevek, a zöldségek, a teljes kiőrlésű, rostban gazdag gabonafélék, valamint a burgonya. Legfelül találhatóak azok a táplálékfajták, amikből csak keveset szabadna ennünk – ilyenek az édességek, az alkohol különböző fajtái vagy az állati zsiradékok. A piramis alapján történő táplálkozásban az a jó, hogy nincsenek tilalmak, csupán a mennyiségekre kell figyelni! Alapszabály, hogy minél szélesebb az ábrán az adott táplálékféleségek sávja, annál gyakrabban fogyaszthatjuk az említett ételeket.