

Основу здорового питания составляют разнообразные продукты из следующих основных групп продуктов: фрукты, овощи, злаки, белки и молочные продукты. Баланс между питательными веществами, калорийностью и размером порций – собственно, и есть правильное здоровое питание! Питательная сбалансированная диета дает немало весомых пр