

The Food Pyramid

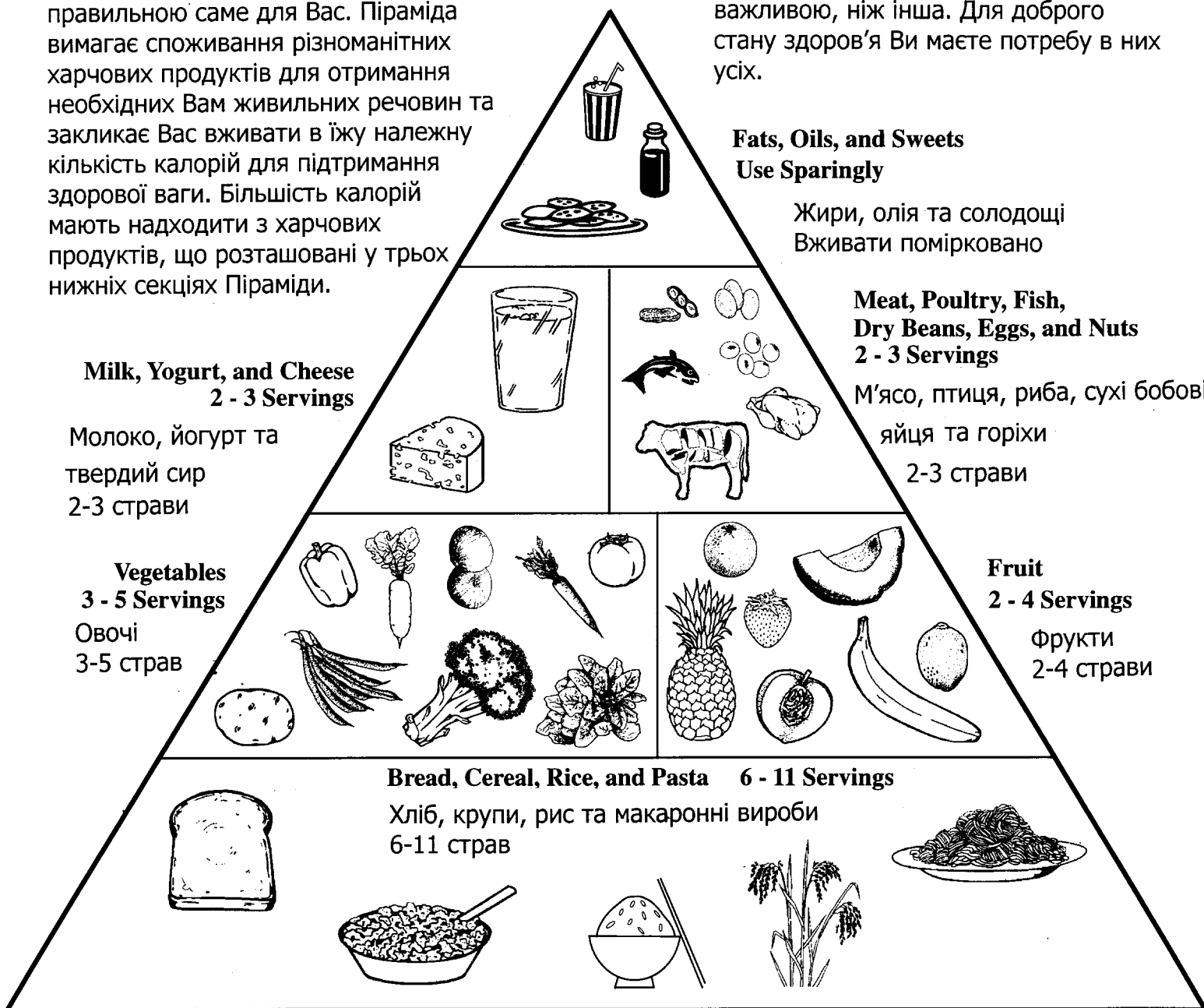
Харчова Піраміда

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.

Посібник "Харчова Піраміда" є загальним посібником, що дозволяє Вам вибрати здорову дієту, що є правильною саме для Вас. Піраміда вимагає споживання різноманітних харчових продуктів для отримання необхідних Вам живильних речовин та закликає Вас вживати в їжу належну кількість калорій для підтримання здорової ваги. Більшість калорій мають надходити з харчових продуктів, що розташовані у трьох нижніх секціях Піраміди.

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.

Кожна з цих груп надає деякі, але не всі, з живильних речовин, що необхідні Вам. Харчові продукти з однієї групи не можуть замінити ті, що належать до іншої. Жодна група харчових продуктів не є більш важливою, ніж інша. Для доброго стану здоров'я Ви маєте потребу в них усіх.



Ukrainian 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