

táplálkozási piramis



zsírok, olajok,
édességek
mértékelt mennyiségben
fogyasztva

hús, baromfi, hal,
tojás, szárazbab,
olajosmagvak
2-3 adag

tej, joghurt, sajt
2-3 adag

gyümölcsök
2-4 adag

zöldségek
3-5 adag

kenyér,
gabonafélék,
rizs,
tészták
6-11 adag



Kiadja: Budapest XVII. ker. Önkormányzat
Egészségügyi Szolgálat Egészségnevelés
zöld szám: 06-80-204-076 e-mail: egeszseg@axelero.hu



A Fővárosi Önkormányzat
Egészségfejlesztési Alapjának támogatásával
Felelős kiadó: Dr. Benedek Katalin intézményvezető

A piramisban ábrázolt élelmiszerek biztosítják a változatos étkezést, ezáltal azt, hogy a szervezet minden szükséges tápanyaghoz hozzájusson. Az egyes szintekhez tartozó élelmiszerek tápanyag összetétele különböző, ezért ahhoz, hogy minden szükséges tápanyag a szervezetbe kerüljön, naponta minden élelmiszerből érdemes fogyasztani, csak a mennyiségre kell ügyelni. A piramis alsó részén helyezkednek el azok a tápanyagok, melyek az étrend alapját és a legnagyobb mennyiséget képezik. A piramis csúcsán pedig azok, amelyekből keveset ajánlott fogyasztani.

A piramisban ábrázolt adagok elfogyasztása segít a testsúlyt megtartani, a testsúlycsökkentéshez azonban az adagok mérséklésére van szükség!

Első szint: Gabonafélékből készült élelmiszerek

Egy adag = kenyér: 1 szelet, rizs, tésztafélé: 10-12 dkg



Második szint: Zöldségek - gyümölcsök

Egy adag = 1 darab, 10-15 dkg



Harmadik szint: Csökkentett zsírtartalmú tej és tejtermékek

Egy adag = 1 - 2 dl, 5 dkg

Sovány hús, baromfi, hal, zsírszegény felvágott

Egy adag = 5-10 dkg



Negyedik szint: Zsírok, édességek

Napi fogyasztásuk nem javasolt, de kis mennyiségben hozzátartoznak az egészséges táplálkozáshoz.

Kiadja: Budapest Főváros XVII. ker. Önkormányzat Egészségügyi Szolgálat Egészségnevelés
zöld szám: 06-80-204-076 e-mail: egeszseg@axelero.hu

A Fővárosi Önkormányzat Egészségfejlesztési Alapjának támogatásával

Felelős kiadó: Dr. Benedek Katalin intézményvezető