

Të ushqyerit e Shëndetshem

„Shëndetshëm me shijue“ do të thotë të marrësh ushqime të ndryshme dhe të ushqehesh në mënyrë të ekuilibruar .

Si bazë për këtë shërben Piramida e artikujve ushqimor

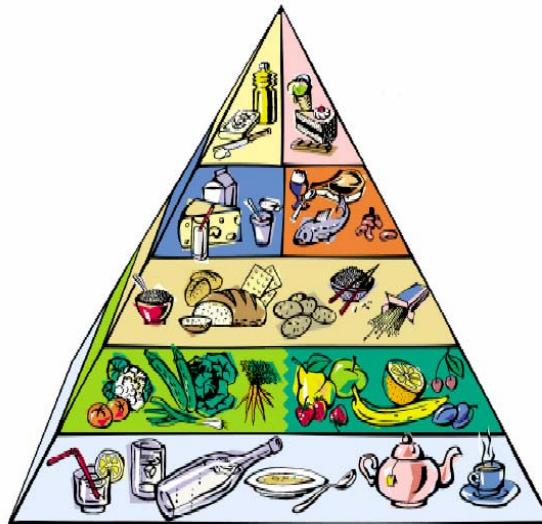
Pomfrita, patatina (çipsa) - ëmbëlsira, torte yndyrëra, vajra - akullore, sheqer

Qumësht-/prodhime qumështi - ve, mish, peshk

Drithëra, brumëra, bukë, patate, oriz

Perime, sallata, pemë

Lëngje pa sheqer



© SVE / ASA

- Përmbajtje nga konsumi

- Konsum me masë

- Konsum i shpesht, i bollshem

Po t'i hidhet një sy Piramidës së artikujve ushqimorë, ajo tregon se sa mund të konsumohet nga një grup i artikujve ushqimor. Sa më poshtë në Piramidë të jetë i renditur një artikull ushqimor, aq më shumë sasi e tij duhet të konsumohet.