



# Пирамида питания

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ *Выполнили: Масловская Дарья Вадимовна, Бородин Александр Владимирович. СИБУПК. Г. Новосибирск, 2026*  
*Руководитель Е.А. Абрамова, канд. мед. наук, доцент, СИБУПК, г. Новосибирск*

СИБУПК

**Цель:** показать важность пирамиды питания для здоровья человека.

## Задачи:

1. Показать уровни пирамиды
2. Рассказать историю её появления
3. Привести примеры местных производителей
4. Рассказать о значении каждого уровня.

## История пирамиды питания

Первая пищевая пирамида была опубликована Министерством сельского хозяйства США в 1992 году.

Специалисты Гарвардской школы общественного здоровья под руководством диетолога **Уолтера Виллетта** создали универсальную пирамиду, которая нашла признание во всём мире.

«Тарелка питания» - упрощённый вариант пирамиды.

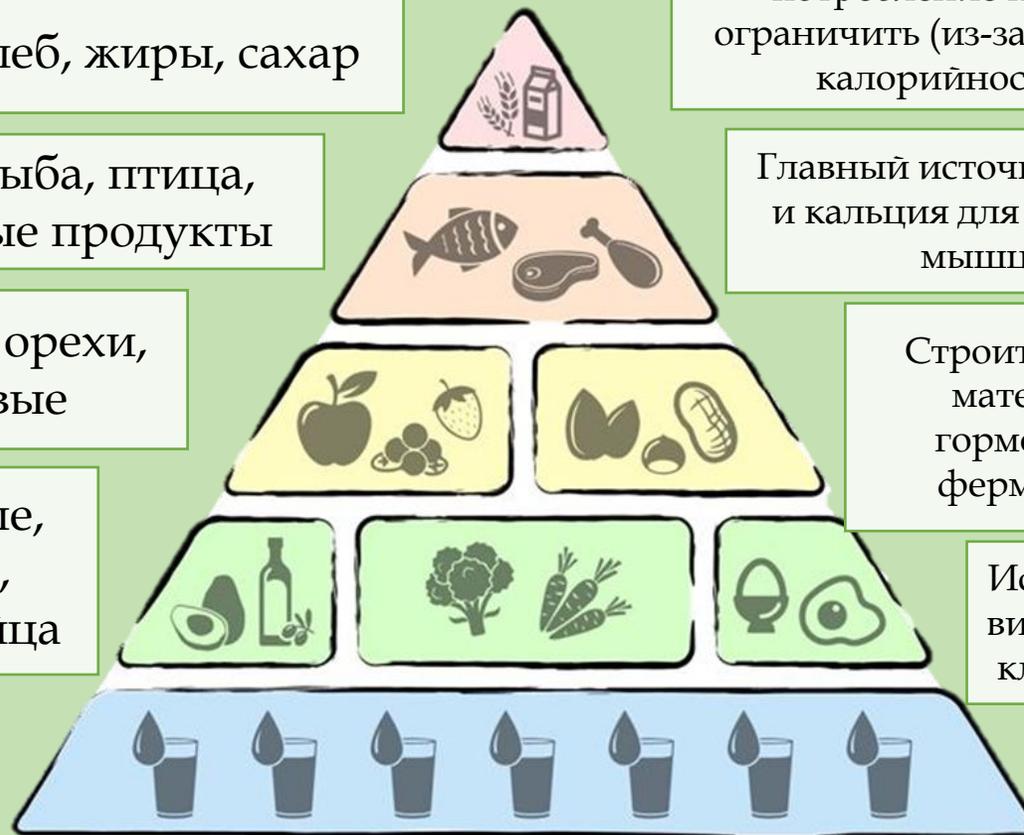
Белый хлеб, жиры, сахар

Мясо, рыба, птица, молочные продукты

Фрукты, орехи, бобовые

Зерновые, овощи, масла, яйца

Вода  
1,5-2 л



Источники незаменимых жирных кислот, но их потребление нужно ограничить (из-за высокой калорийности)

Главный источник белка и кальция для костей и мышц

Строительный материал гормонов и ферментов

Источники витаминов, клетчатки

Новосибирские производители



Цельнозерновые



Овощи и фрукты



Мясо



Молочные продукты