



Разноцветные столы.

<u>«Зеленый стол»</u> <i>Продукты, которые нужно употреблять в пищу каждый день</i>	<u>«Желтый стол»</u> <i>Продукты, которые нужно употреблять в пищу нечасто или понемногу каждый день</i>	<u>«Красный стол»</u> <i>Продукты, которые нужно употреблять в пищу изредка</i>
• Морковь • Салат листовой • Ягодный морс • Белокочанная капуста • Овсяные хлопья • Яблоки • Сыр • Йогурт • Квашеная капуста • Гречневая крупа • Молоко и молочные продукты • Кефир • Белый хлеб • Черный хлеб • Чай • Сок • Ряженка • творог	• сметана • яйцо • мармелад • жареная рыба • чернослив • орехи • виноград • сливочное масло • соленые огурцы • бананы • вафли • вареная колбаса • макароны • сливки • курага • селедка • плавленый сыр • вареная рыба • маринованные овощи • булочки • растительное масло	• колбаса копченая • пирожное • картофель фри • жареная курица • лимонад • торт • мороженое • ветчина • конфеты • вяленая рыба