

Пирамида исхране саветује да производи од жита буду најзаступљенији свакодневно. Житарице и кромпир нам дају енергију за свакодневне активности. Воће и поврће је пуно витамина.

: Месо, риба и јаја помажу да растемо и да нам се развијају мишићи. Млеко и млечни производи су важни за кости и зубе.

Масна, слана и слатка храна треба да се једе умерено. Потребно је узимати храну редовно и поделити је у пет obroка, ради доброг здравља и правилног функционисања организма. Нередовно узимање хране, у дужем временском периоду, лоше утиче на наше здравље.

- У току дана треба имати пет obroка:
 - доручак,
 - ручак,
 - вечеру
- и две ужине