



Trys piramidės aukštai skirtingų spalvų – apatinis **žalias**, vidurinis **geltonas**, viršutinis **raudonas**. Tai atitinka **šviesoforo** spalvų reikšmę.

Sveikos mitybos piramidės apačioje – **8 stiklinės vandens** (tai vidutinis privalomas skysčių per parą suvartojimo kiekis).

Apatinis piramidės aukštas suskaldytas į du sektorius. Vienaime – **grūdiniai produktai ir bulvės**, kitame – **daržovės ir vaisiai**. Jų žmogus turi valgyti kiekvieną dieną. Daržovių ir vaisių dienos norma 400-500 gramų.

Antrame piramidės aukšte – **mėsos ir pieno produktai**. Nedidelę šio aukšto dalį užima aliejus bei riešutai. Šiame aukšte išdėstytų produktų reikia vartoti kasdien arba **rečiau, bet saikingai**.

Piramidės viršūnėje yra tie produktai, kuriuos rekomenduojama vartoti **retai ir mažais kiekiais**. Tai **saldainiai, sviestas, pyragaičiai, cukrus ir druska**.

Aplink piramidę – fizinio aktyvumo figūros. **Mityba ir fizinis aktyvumas glaudžiai susiję**, juk mityba – tai maisto medžiagų ir energijos gavimas, o fizinis aktyvumas – eikvojimas, todėl svarbu balansas tarp gavimo ir eikvojimo. Nesilaikant šio balanso – kaloringai maitinantis ir mažai judant – gresia antsvoris, nutukimas, širdies kraujagyslių ir kitos lėtinės ligos. Suaugusiam žmogui rekomenduojama per dieną aktyviai **judėti bent pusę valandos**, o **vaikams – ne mažiau kaip valandą**. Judėti reikia gana aktyviai, kad sušiltum, o širdis pradėtų plakti greičiau.