

HEALTHY



EATING

fat

Fats, oils  
& sweets  
USE SPARINGLY

Milk, yogurt  
& cheese  
2 - 3 SERVINGS

Meat, poultry,  
fish, dry beans,  
eggs & nuts  
2 - 3 SERVINGS

protein

Vitamins and  
minerals

Vegetables  
3 - 5 SERVINGS

Fruit  
2 - 4 SERVINGS

fibre

Bread, cereal, rice & pasta  
6 - 11 SERVINGS

carbohydrates



**Белки -**

**PROTEINS**

**Жиры -**

**FAT**

**Углеводы -**

**CARBOHYDRATES**



# Fruits, berries

Lemon- лимон

Peach- персик

Pear- груша

Banana- банан

Pine-apple- ананас

Melon- дыня



Water melon- арбуз

Cherry- вишня

Strawberry- клубника

Grapes – виноград

Tangerine- мандарин

Orange-апельсин

Apple- яблоко

Grapefruit- грейпфрут

# Nuts

Walnut- грецкий орех

Hazel nut- лесной орех

Almond- миндаль

Coconut- кокос

Cashew nut- кешью



# Meat

Beef- говядина

Ham- ветчина

Lamb- баранина

Pork- свинина

Veal- телятина

Chicken- цыплёнок

Goose- гусь

Turkey-индейка



# Vegetables



Cucumber- огурец

Beetroot- свёкла

Tomato- помидор

Onion- лук

Peas- горох

Carrot- морковь

Cabbage- капуста

Cauliflower- цветная капуста

Beans- бобы

Potatoes- картофель

Eggplant- баклажан

Mushrooms- грибы

Pepper- перец

Sweet pepper- сладкий перец

Marrow (squash) - кабачок



# Fish

Herring- селёдка

Salmon- лосось, сёмга

Pike- щука

Trout- форель

Sturgeon- осётр

Shrimp- креветка

Oyster- устрица

Perch- окунь



# Dairy products

Milk- молоко

Cream- сливки

Cheese- сыр

Sour cream- сметана

Butter- сливочное масло



# Beverages

Tea- чай

Coffee- кофе

Strong coffee- крепкий кофе

Lemonade- лимонад

Juice- сок

Mineral water- минеральная вода

Soft drinks- безалкогольные напитки



# Sweets

Biscuits- печенье

Candy- конфеты

Pie- пирог

Cake- торт

Chocolate- шоколад

Chocolates- шоколадные  
конфеты

Ice-cream- мороженое

Pancakes- блины



