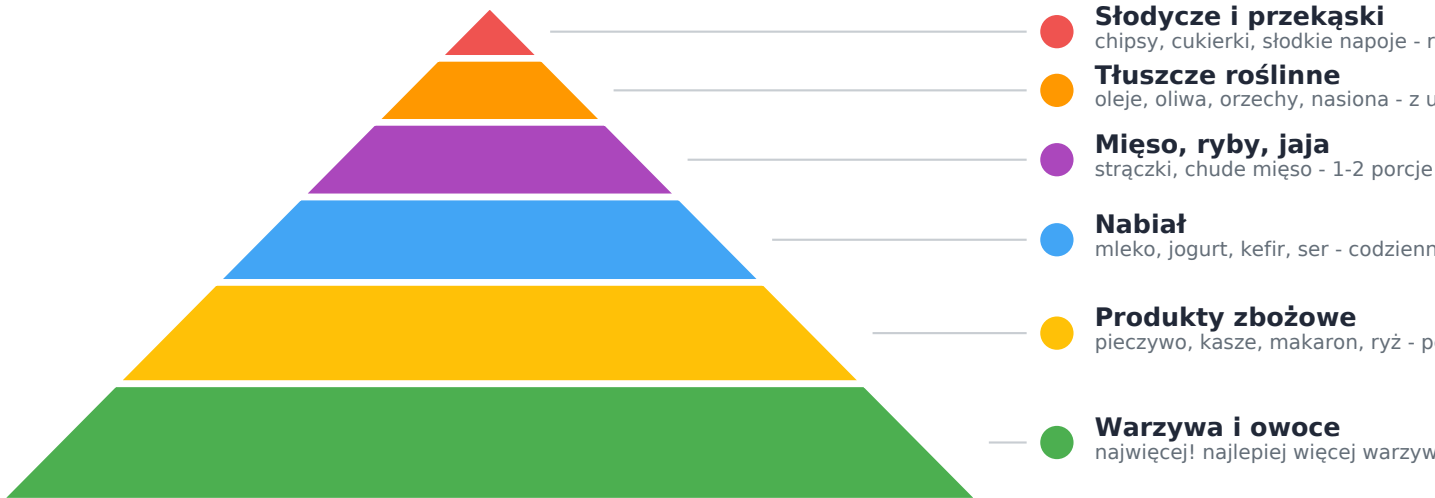


Piramida zdrowego żywienia

Dla uczniów szkoły podstawowej i młodzieży

Im niżej, tym częściej jedz. Szczyt = tylko od czasu do czasu.



Aktywność fizyczna codziennie + woda ok. 1,5 litra

Spacer · rower · zabawa na dworze · WF | pij wodę zamiast słodkich napojów

Zapamiętaj na co dzień

- Jedz regularnie - 4 do 5 posiłków dziennie
- Warzywa i owoce przy prawie każdym posiłku
- Wybieraj pełne ziarno zamiast samej białej mąki
- Nabiał i różne źródła białka
- Słodkie i fast food tylko od czasu do czasu
- Ruszaj się codziennie i pij wodę