

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA MŁODZIEŻY



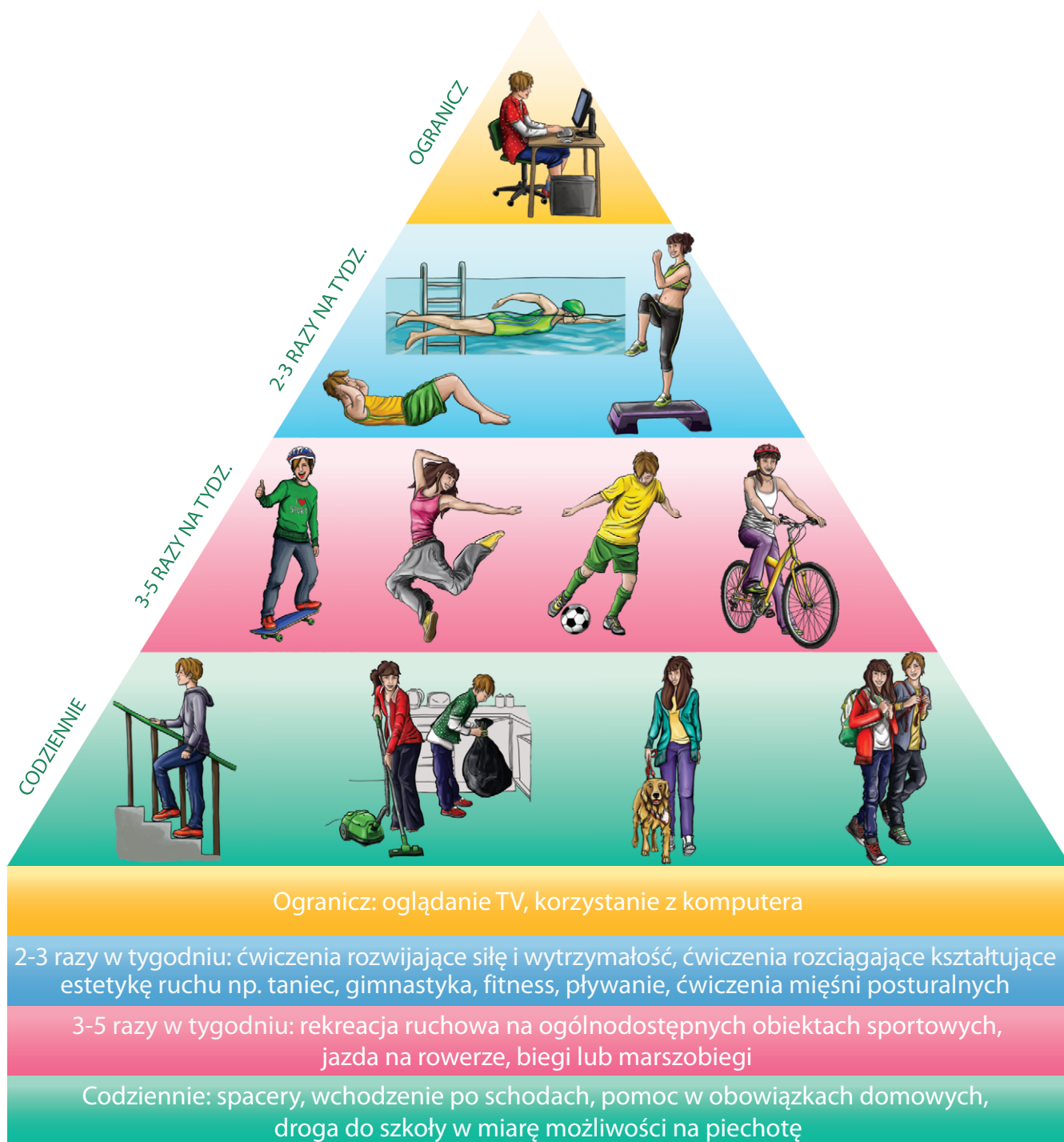
1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty zbożowe znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Institucja realizująca:

Institucja współfinansująca:

Partnerzy:

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA MŁODZIEŻY



Institucja realizująca:



Instytut Żywności
i Żywnienia

Institucja współfinansująca:



Ministerstwo
Zdrowia

Partnerzy:



CENTRUM ZDROWIA DZIECKA

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI



1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty zbożowe znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Institucja realizująca:

Institucja współfinansująca:

Partnerzy:

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci

