

WODA
CODZIENNIE



TŁUSZCZE, ORZECHY



ZIOŁA
ZAMIAST SOLI



MIĘSO, DRÓB, JAJA, RYBY,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (jogurty, sery twarogowe, sery żółte)



PRODUKTY ZBOŻOWE



WARZYWA I OWOCE



NIE ZAPOMINAJ O RUCHU

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

Opracowanie merytoryczne piramidy – Instytut Żywności i Żywienia 2016