

JEM ZDROWO



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Instytut
Żywności
i Żywienia



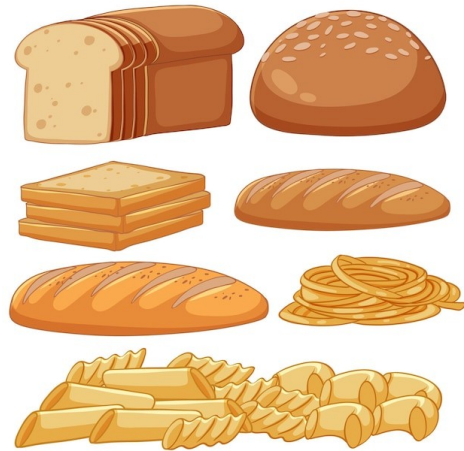
Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.



TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

MAKROSKŁADNIKI

WĘGLOWODANY



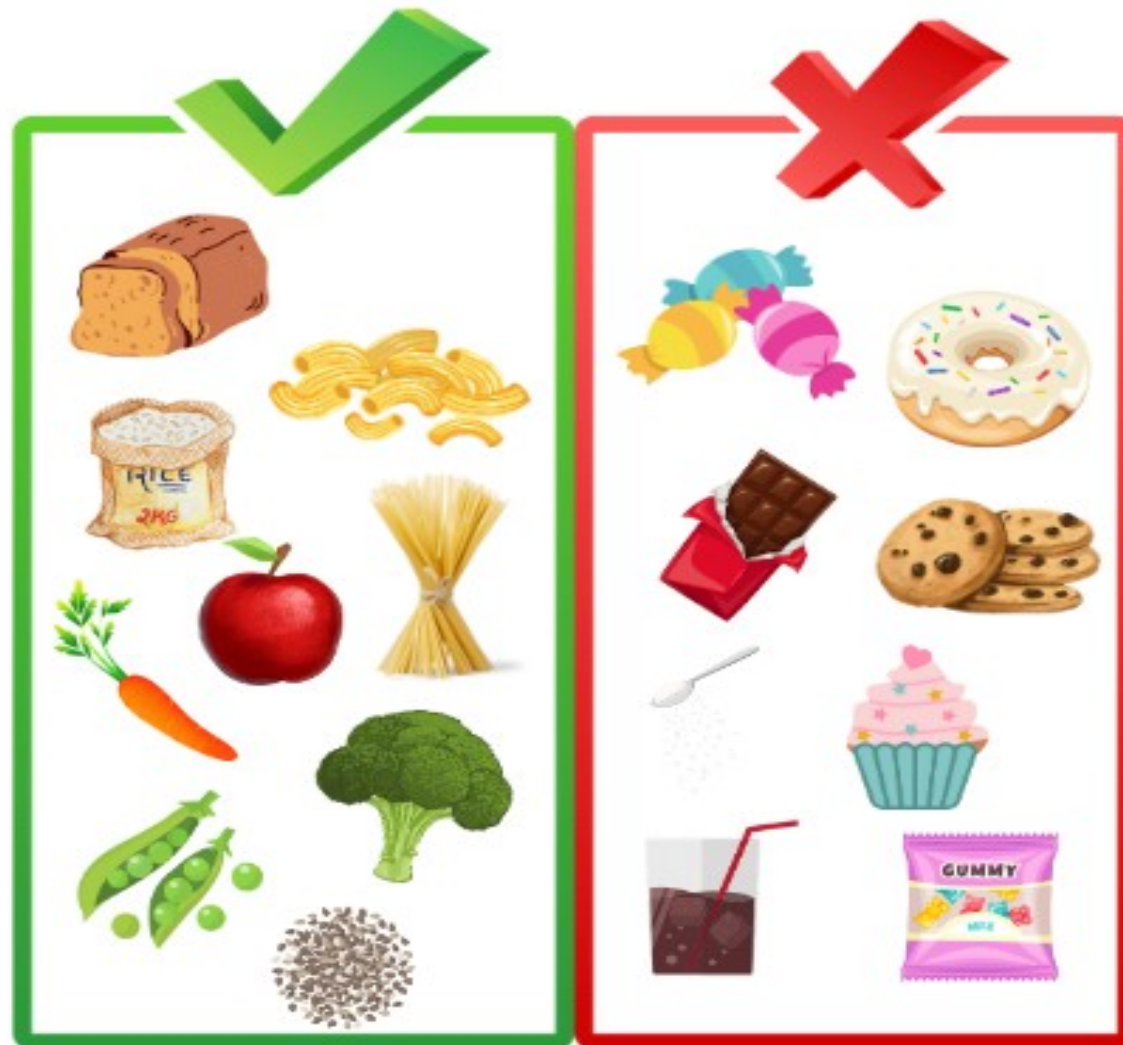
BIAŁKA



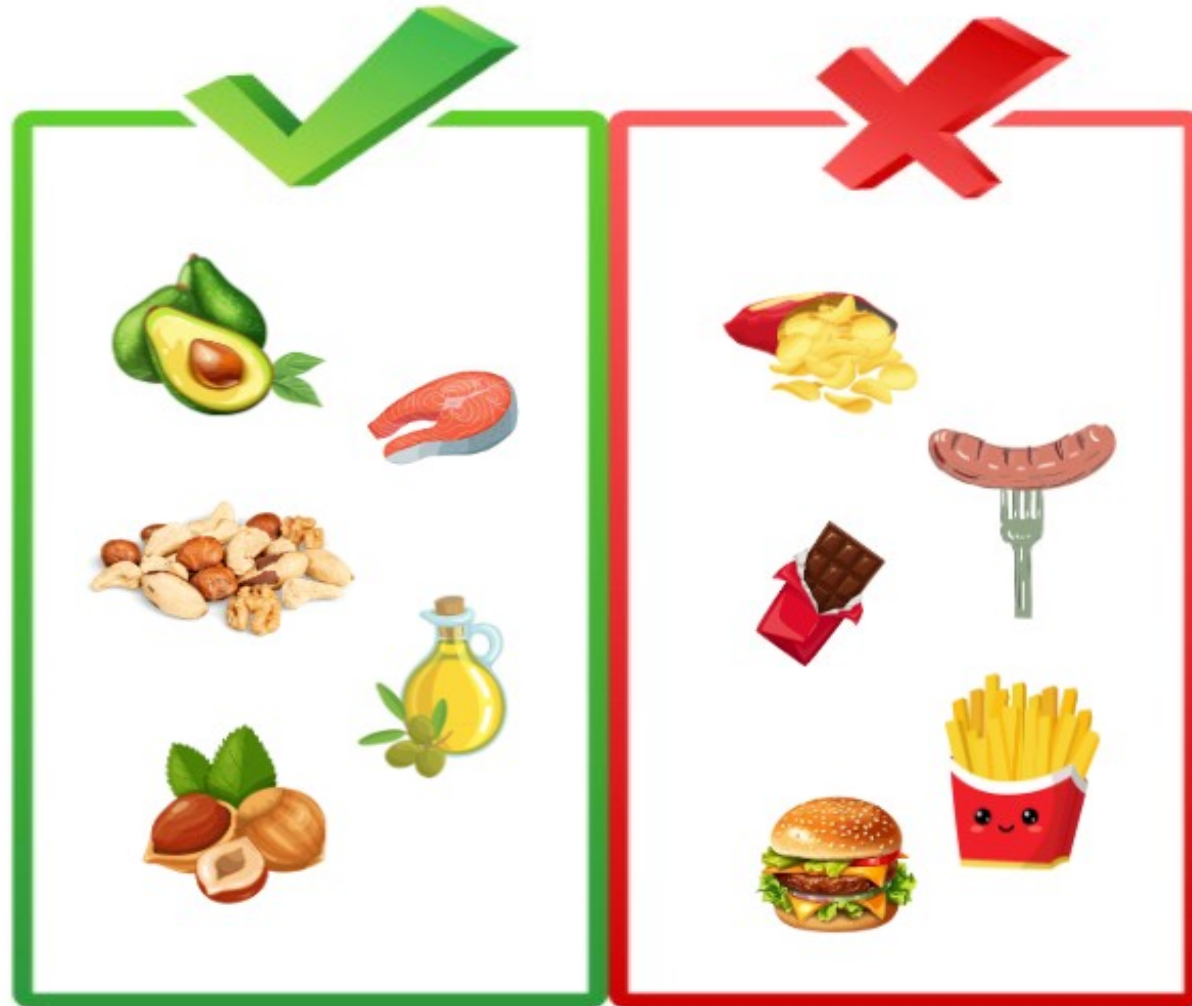
TŁUSZCZE



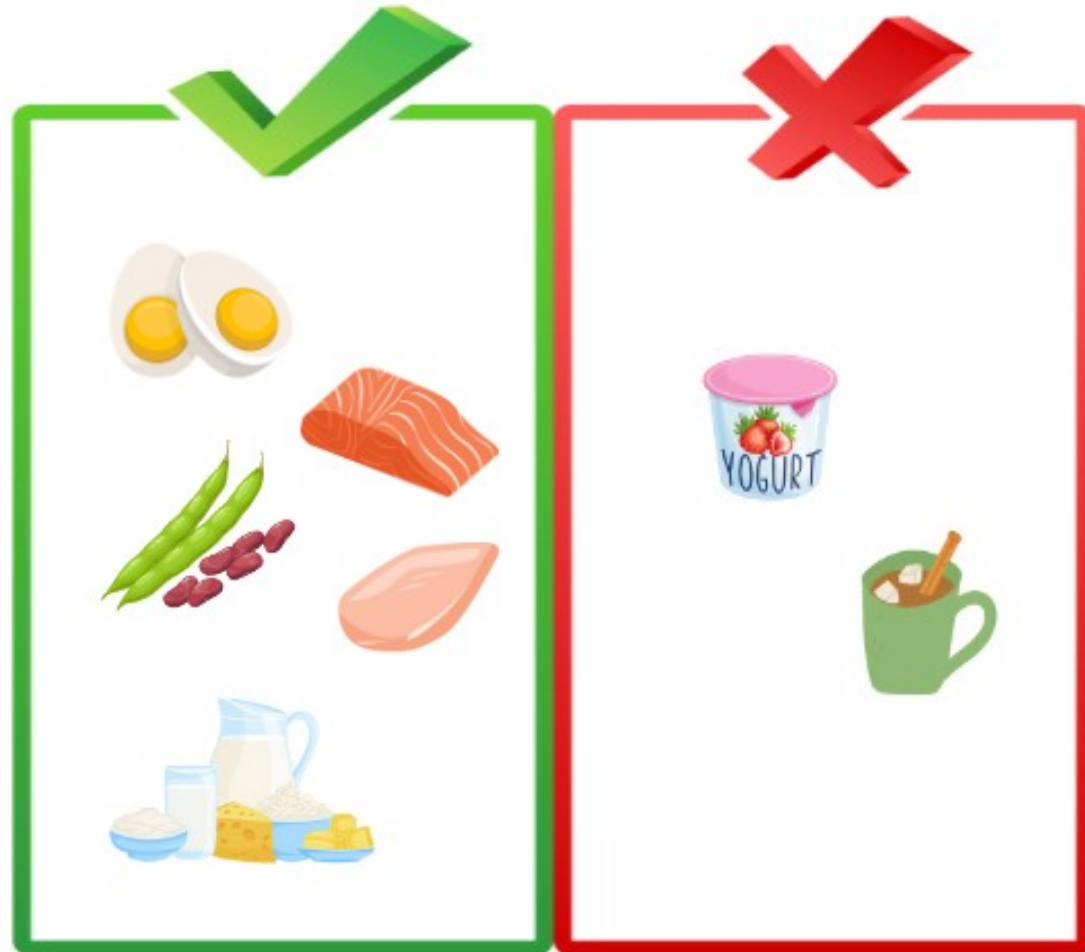
WĘGLOWODANY



TŁUSZCZE

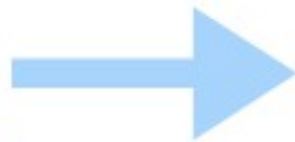


BIAŁKO



SKŁADNIKI MINERALNE









DZIĘKUJĘ



P O R A D N I A
D I E T E T Y C Z N A

MARTA BERGER