

# PLANUJ ZDROWO SWOJE POSIŁKI!

Планування харчування корисне для здоров'я!

## **Warzywa:**

połowę talerza przeznacz na różnorodne warzywa.

## **Овочі:**

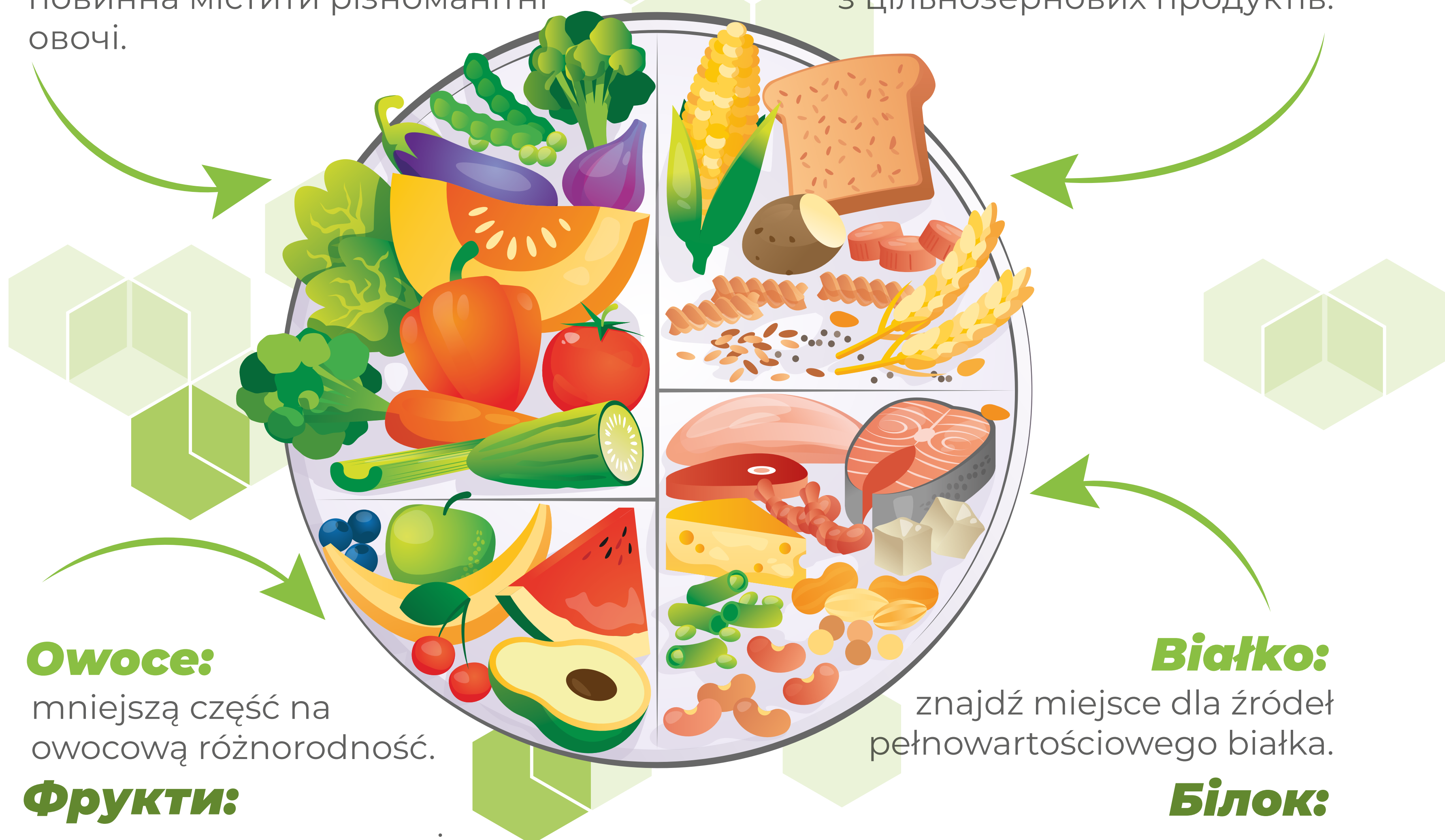
половину вашої тарілки повинна містити різноманітні овочі.

## **Ziarna i węglowodany:**

czerp energię z pełnoziarnistych produktów.

## **Зернові та вуглеводи:**

енергію варто поповнювати з цільнозернових продуктів.



## **Owoce:**

mniejszą część na owocową różnorodność.

## **Фрукти:**

меншу частину повинні складати різноманітні фрукти.

## **Białko:**

znajdź miejsce dla źródeł pełnowartościowego białka.

## **Білок:**

важливо уживати продукти, які містять повноцінних білок.

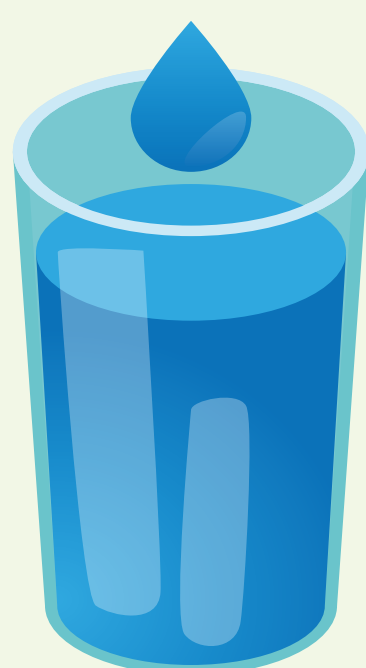


## **Tłuszcze:**

wybieraj zdrowe, roślinne źródła tłuszczu.

## **Жири:**

віддавайте перевагу здоровим рослинним джерелам жиру.



## **Pamiętaj!**

o 2 litrach wody dziennie i codziennej dawce ruchu!

## **Пам'ятайте!**

про 2 літри води на день і щоденних фізичних вправах!