



Polska Federacja
Producentów Żywności
Związek Pracodawców

trzymaj
formę

piramida zdrowego żywienia



program pod patronatem
Instytutu Żywności i Żywienia
Ministerstwa Edukacji Narodowej
Ministerstwa Sportu

Kontroluj ilość
zjadanych tłuszczów,
zwłaszcza nasyconych

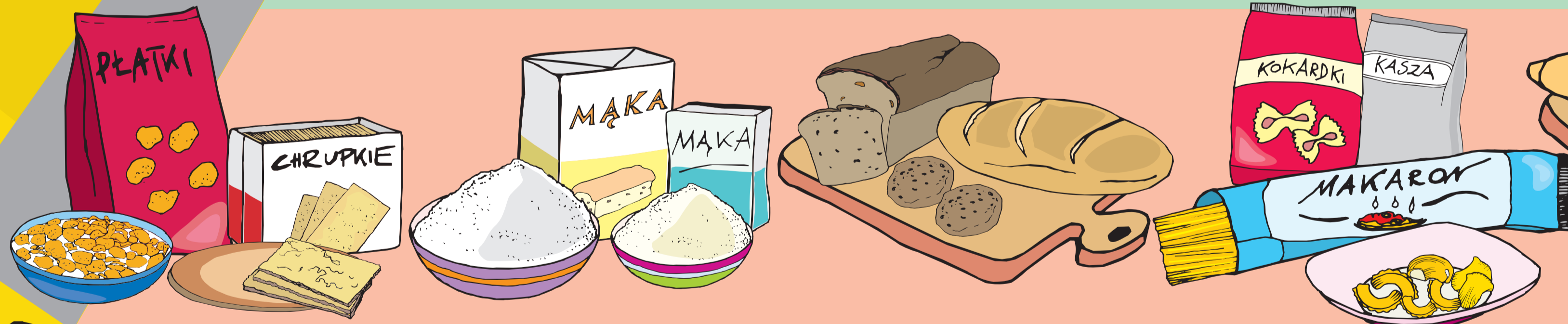


nie zapomnij
o **MLEKU**
człowieku

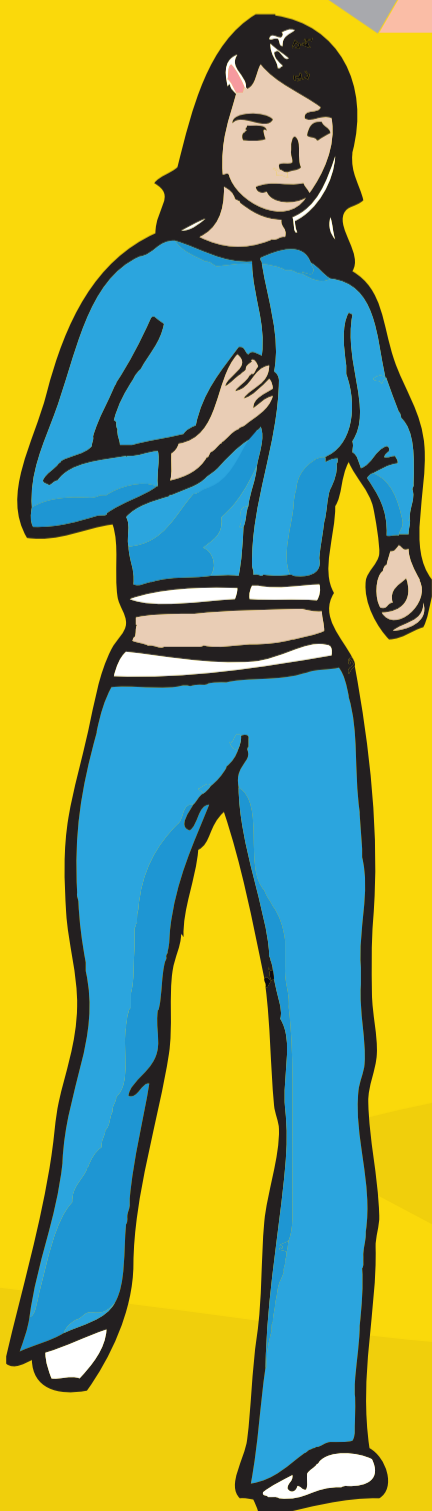
JEŹ WARZYWA I OWOCE
co najmniej
5 RAZY DZIENNIE



Staraj się, aby baza
dla twoich posiłków były
pełnoziarniste przetwory
Z-B-U-Ż-O-W-E



aktywność fizyczna to podstawa !



POWER PLAY
60 min. ruchu
codziennie



pamiętaj - nie jesteś wielbłądem !

Pij 1,5 do 2 l wody i napojów dziennie