

ZDROWIE? OGARNIAM TO!

JEM ZDROWO

CZUJĘ SIĘ
ODŁOTOWO!!!



CO KAŻDEGO DNIA POWINNO ZNAJDOWAĆ SIĘ NA TWOIM TALERZU?

ILE

CZEGO

DLACZEGO

1/2 TALERZA

1/4 TALERZA

1/4 TALERZA

WARZYWA I OWOCE
(W PROPORCJI
3/4 WARZYWA,
1/4 OWOCE) NP.:
BROKUŁY, SZPINAK,
SAŁATA, OGÓREK ETC.
BANANY, TRUSKAWKI,
JABŁKA.

PRODUKTY
MLECZNE,
MIĘSO, RYBY,
NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY,
JAJA.

PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE,
KASZE NP. GRYZANA,
JĘCZMIENNA, PĘCZAK,
PEŁNOZIARNISTE
MAKARONY, PŁATKI
OWSIANE, BRĄZOWY RYŻ.

DODAJĄ ENERGII,
WZMACNIAJĄ
ODPORNOŚĆ,
MAJĄ DUŻO
WITAMIN, SĄ
DOBRE DLA JELIT.

SĄ WAŻNE DLA
KOŚCI, SERCA,
ZĘBÓW, MÓZGU,
JELIT.

MAJĄ DUŻO WITAMIN,
SĄ WAŻNE DLA
MÓZGU, JELIT,
KOŚCI I ZĘBÓW.
DAJĄ DUŻO ENERGII.



Ministerstwo
Zdrowia



NSO
NARODOWA STRATEGIA
ONKOLOGICZNA

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

ZDROWIE?

OGARNIAM TO!