

ZDROWE JEDZENIE LAJKUJEMY!

- Warzywa i owoce do każdego posiłku (z przewagą warzyw)
- Woda
- Produkty pełnoziarniste
- Produkty mleczne i jaja
- Ryby, mięso, strączki

- ====
- Prawidłowa waga
 - Odporność na wiele chorób
 - Lepsze trawienie



NIEZDROWE JEDZENIE TEGO NIE JEMY!

- Cukier
- Tłuszcze nasycone
- Przetworzone jedzenie
- Napoje gazowane

- =====
- Otyłość i cukrzyca
 - Choroby serca
 - Choroby nowotworowe



Ministerstwo
Zdrowia



NSO
NARODOWA STRATEGIA
ONKOLOGICZNA

PLANUJĘ

DŁUGIE

ŻYCIE

ZDROWIE?

GARNIAM TO!