



Stowarzyszenie
Polska Federacja
Producentów Żywności

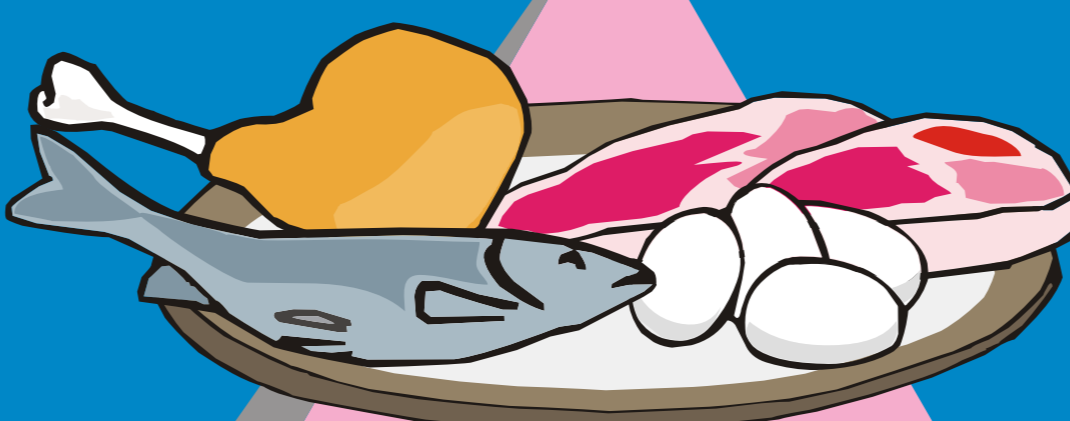
trzymaj
formę

program pod patronatem

Instytutu Żywności i Żywienia
Ministerstwa Edukacji Narodowej
Ministerstwa Sportu

piramida zdrowego żywienia

Kontroluj ilość
zjadanych tłuszczów,
zwłaszcza nasyconych

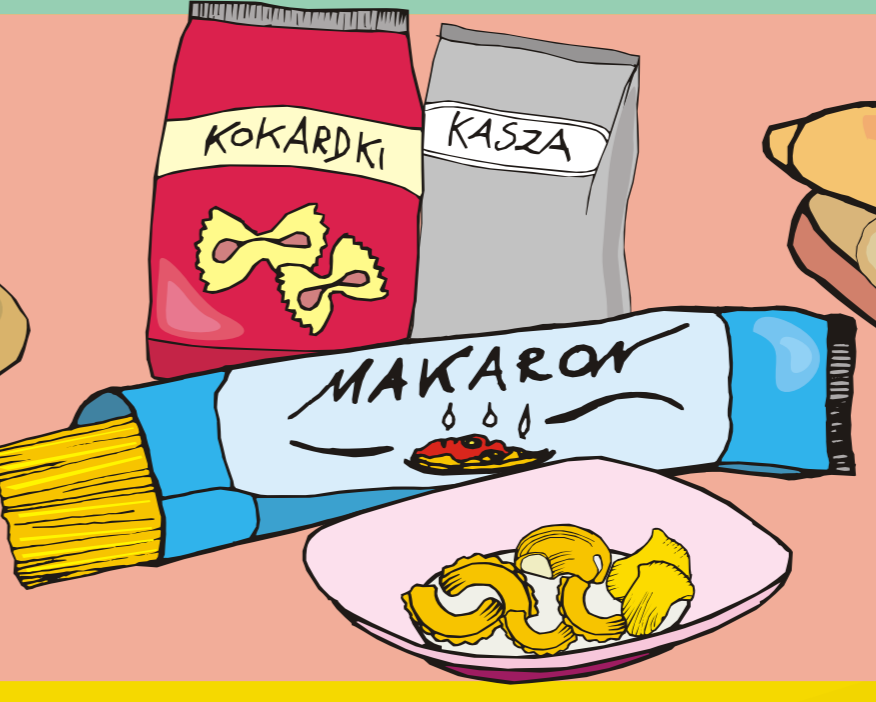
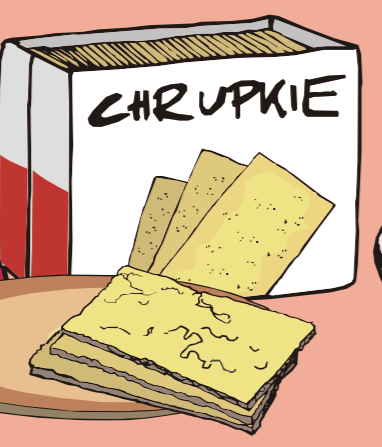
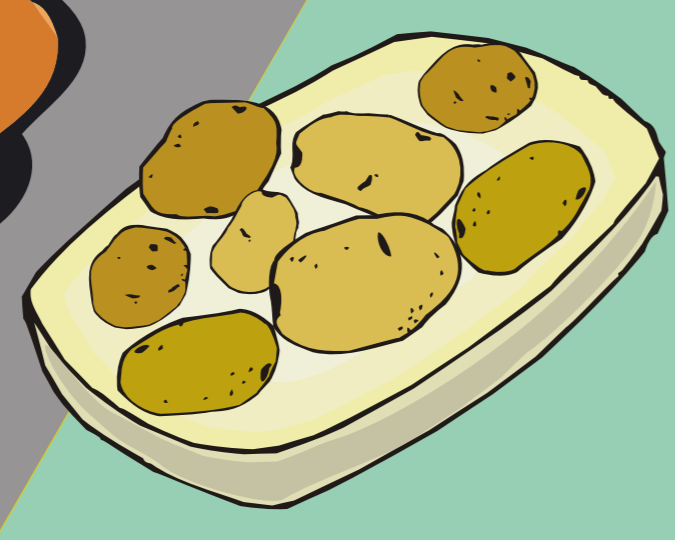
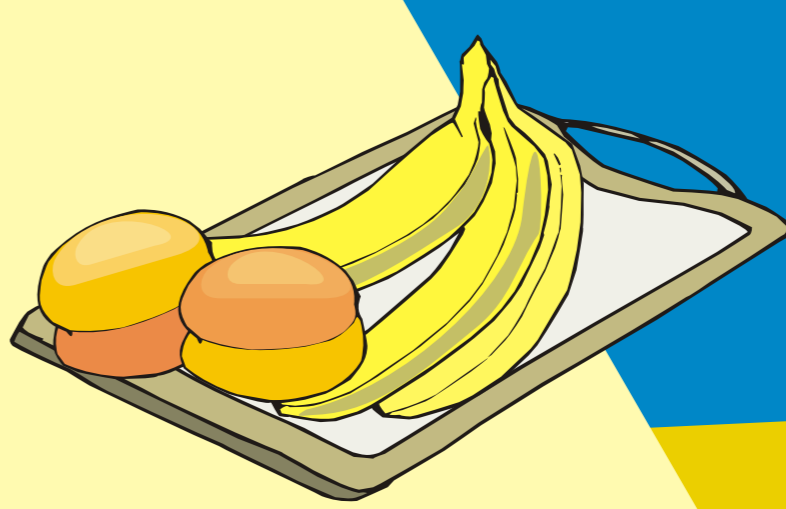


nie zapomnij
o MLEKU
człowieku

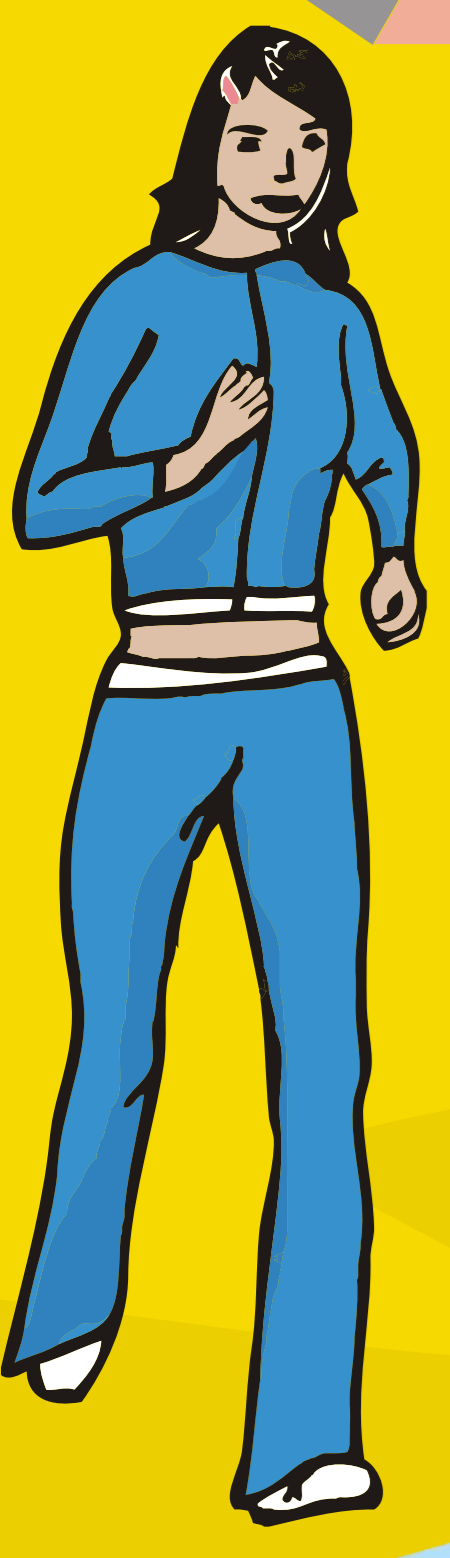
JEDZ WARZYWA I OWOCE
co najmniej
5 RAZY DZIENNIE



Staraj się, aby baza
dla twoich posiłków były
pełnoziarniste przetwory
Z-B-O-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

