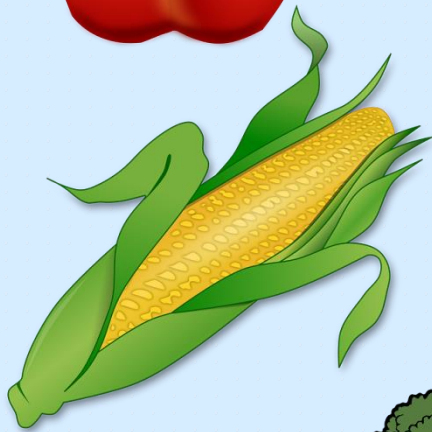
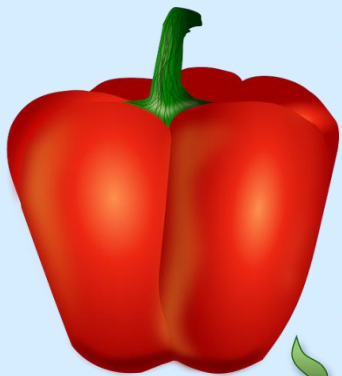


GRUPY POKARMÓW

WARZYWA

- ▶ Zawierają dużo witamin.
- ▶ Najlepiej spożywać
warzywa surowe i świeże.

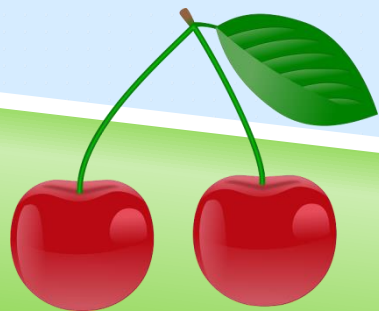
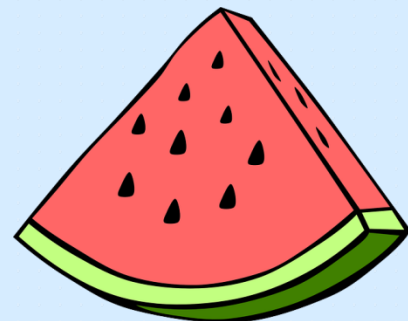
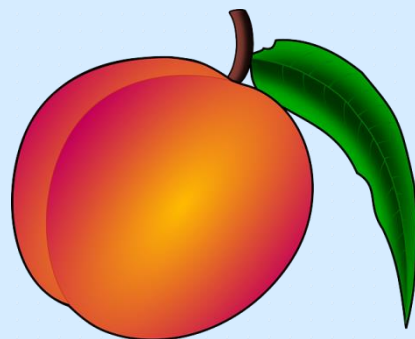
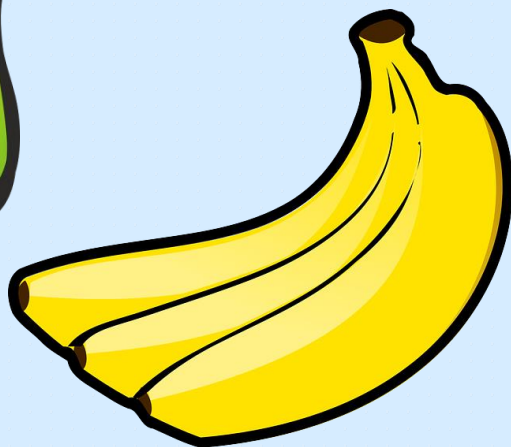
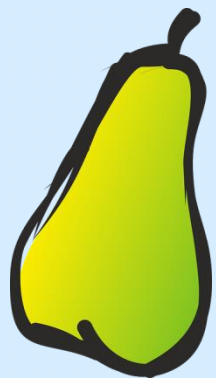
WARZYWA



OWOCE

- ▶ Składają się głównie z wody oraz zawierają mnóstwo witamin.
- ▶ Spożywajmy owoce dojrzałe i świeże !

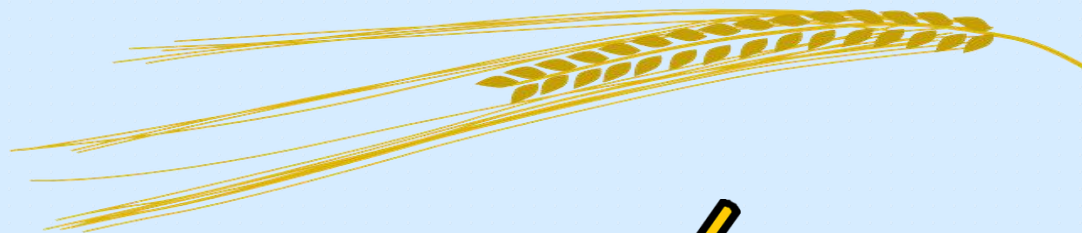
OWOCE



PRODUKTY ZBOŻOWE

- ▶ Produkty zbożowe są podstawą diety każdego człowieka.

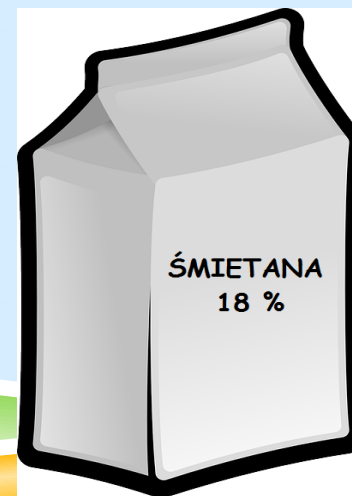
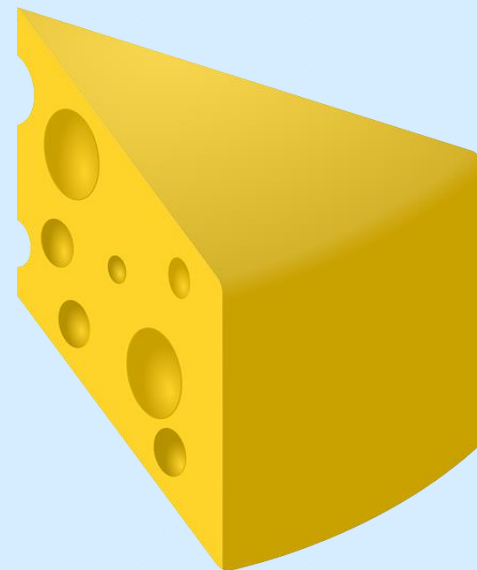
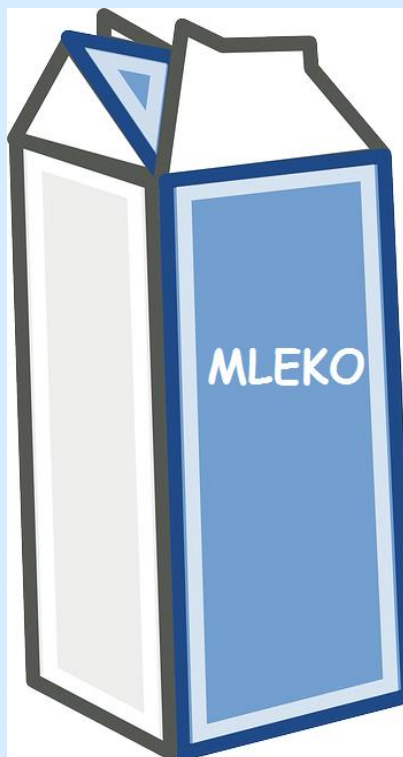
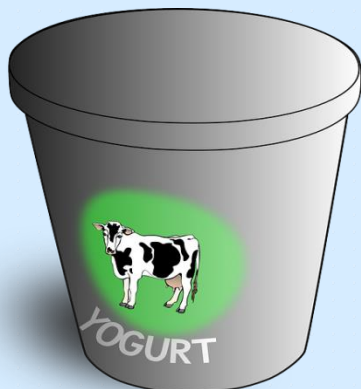
PRODUKTY ZBOŻOWE



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- ▶ **Mleko i produkty mleczne są źródłem wapnia, który buduje nasze kości i zęby.**

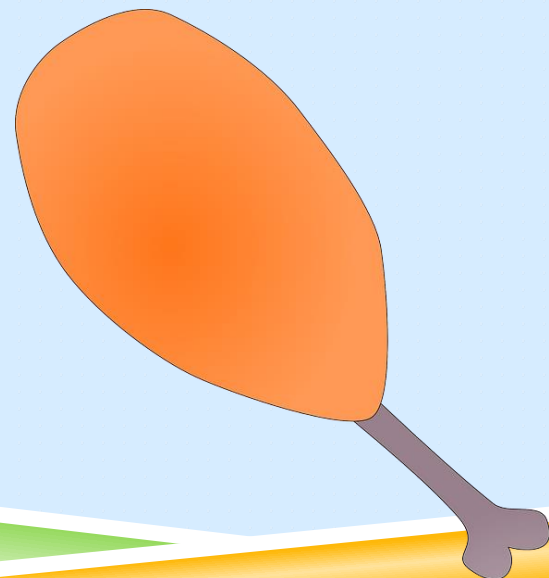
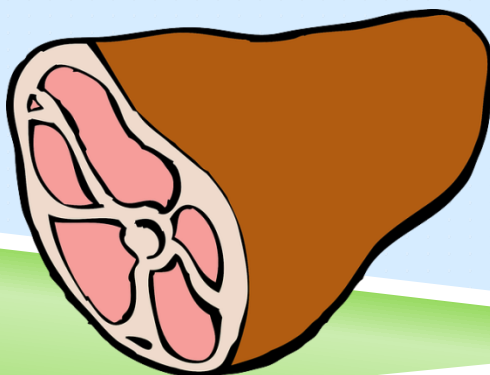
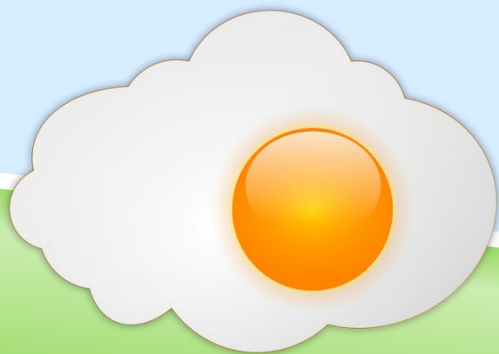
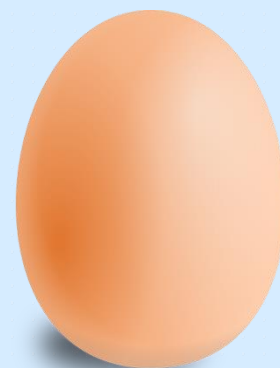
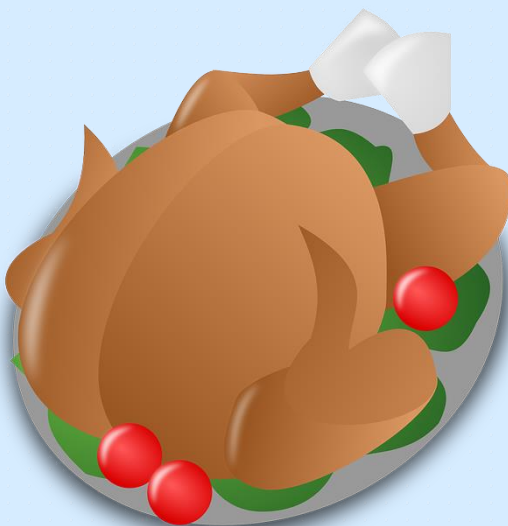
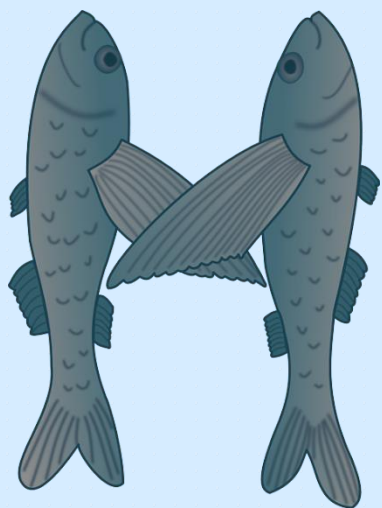
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE



PRODUKTY BIAŁKOWE

- ▶ **Produkty białkowe to mięso, ryby i jajka.**
- ▶ **Zawierają pełnowartościowe białko pełniące ważną rolę w codziennej diecie.**

PRODUKTY BIAŁKOWE



TŁUSZCZE

- ▶ Tłuszcze są źródłem energii.
- ▶ Spożywajmy tłuszcze z umiarem !

TŁUSZCZE

