

**BUDUJEMY
PIRAMIDĘ
ŻYWIENIA.**



Zaczniemy od podstaw.

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA!

- ▶ **Bardzo ważna dla naszego ciała jest codzienna aktywność ruchowa.**
- ▶ **Pamiętajmy o spacerze, jeździe na rowerze lub grze w piłkę każdego dnia!**

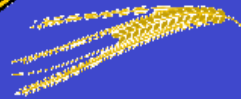
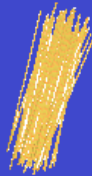
AKTYWNOŚĆ RUCHOWA



PRODUKTY ZBOŻOWE

- ▶ **Produkty zbożowe pełnią najważniejszą rolę w naszej diecie.**
- ▶ **Spożywamy je 4- 5 razy dziennie!**

PRODUKTY ZBOŻOWE



WARZYWA I OWOCE

- ▶ **Zarówno warzywa jak i owoce spożywajmy 4-5 razy dziennie.**
- ▶ **Pamiętajmy, że zawierają wiele witamin !**

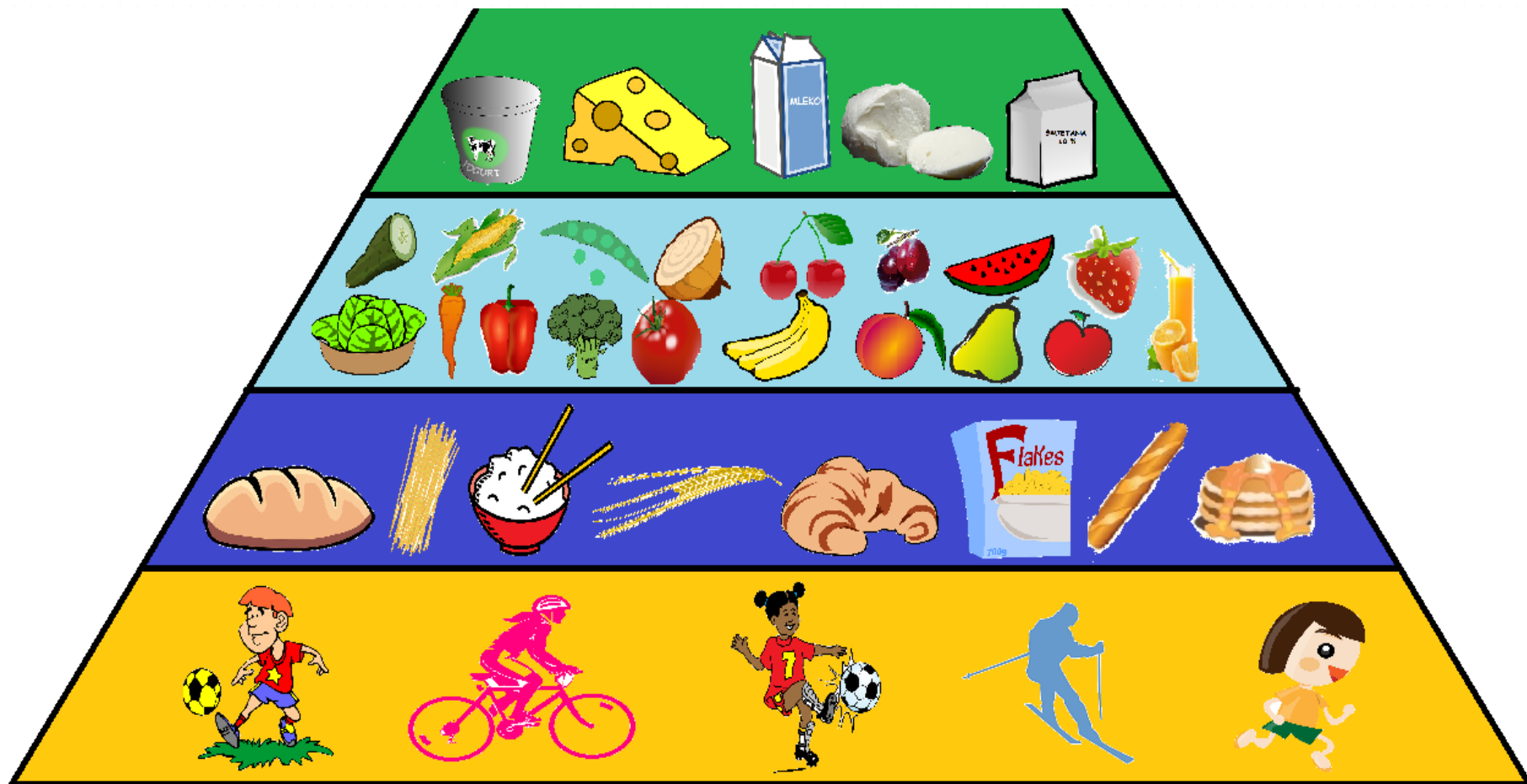
WARZYWA I OWOCE



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- ▶ Mleko i produkty mleczne spożywamy około 3-4 razy dziennie .

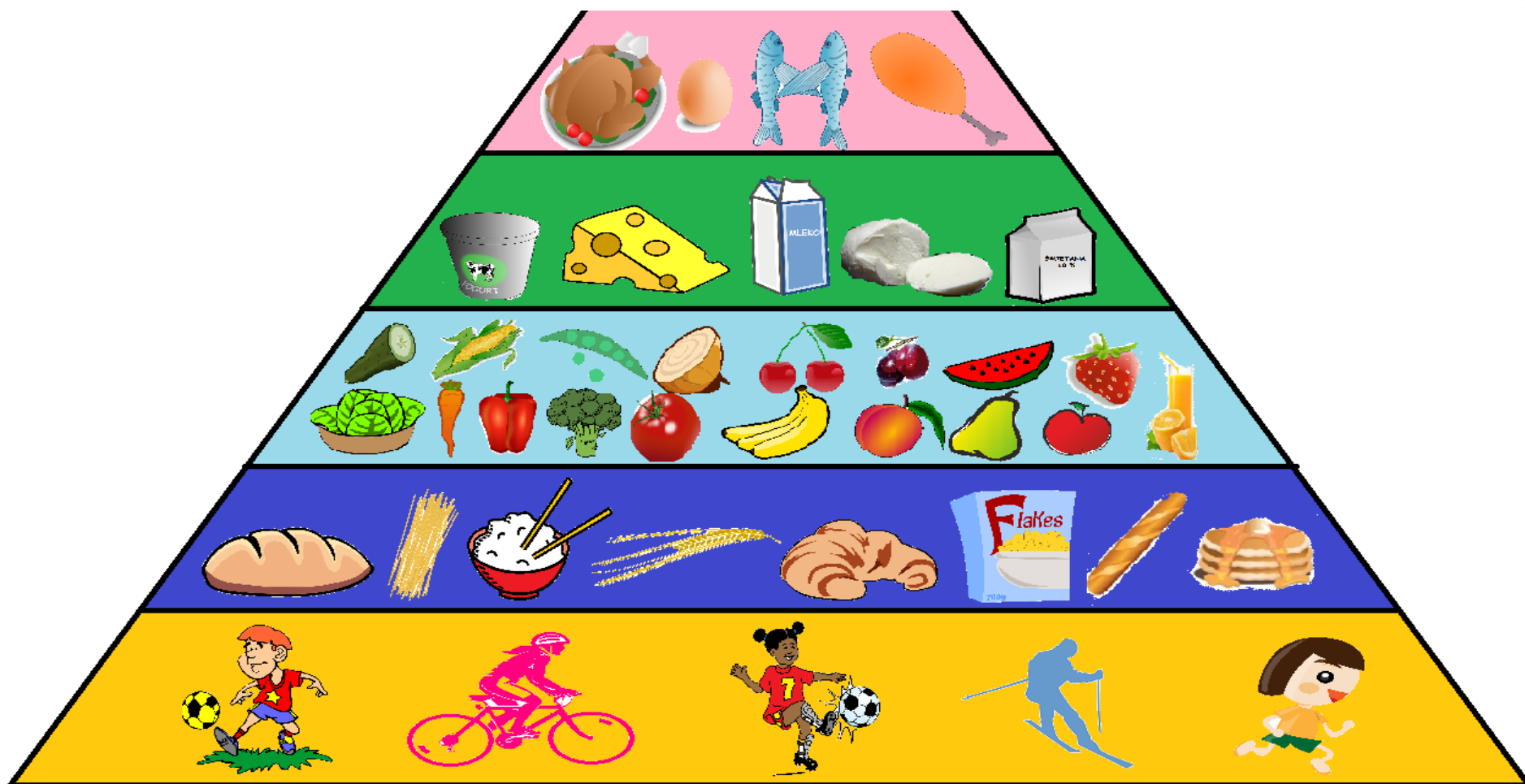
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE



PRODUKTY BIAŁKOWE

- ▶ Produkty białkowe takie jak:
mięso, ryby, jajka spożywamy 2-3
razy dziennie.

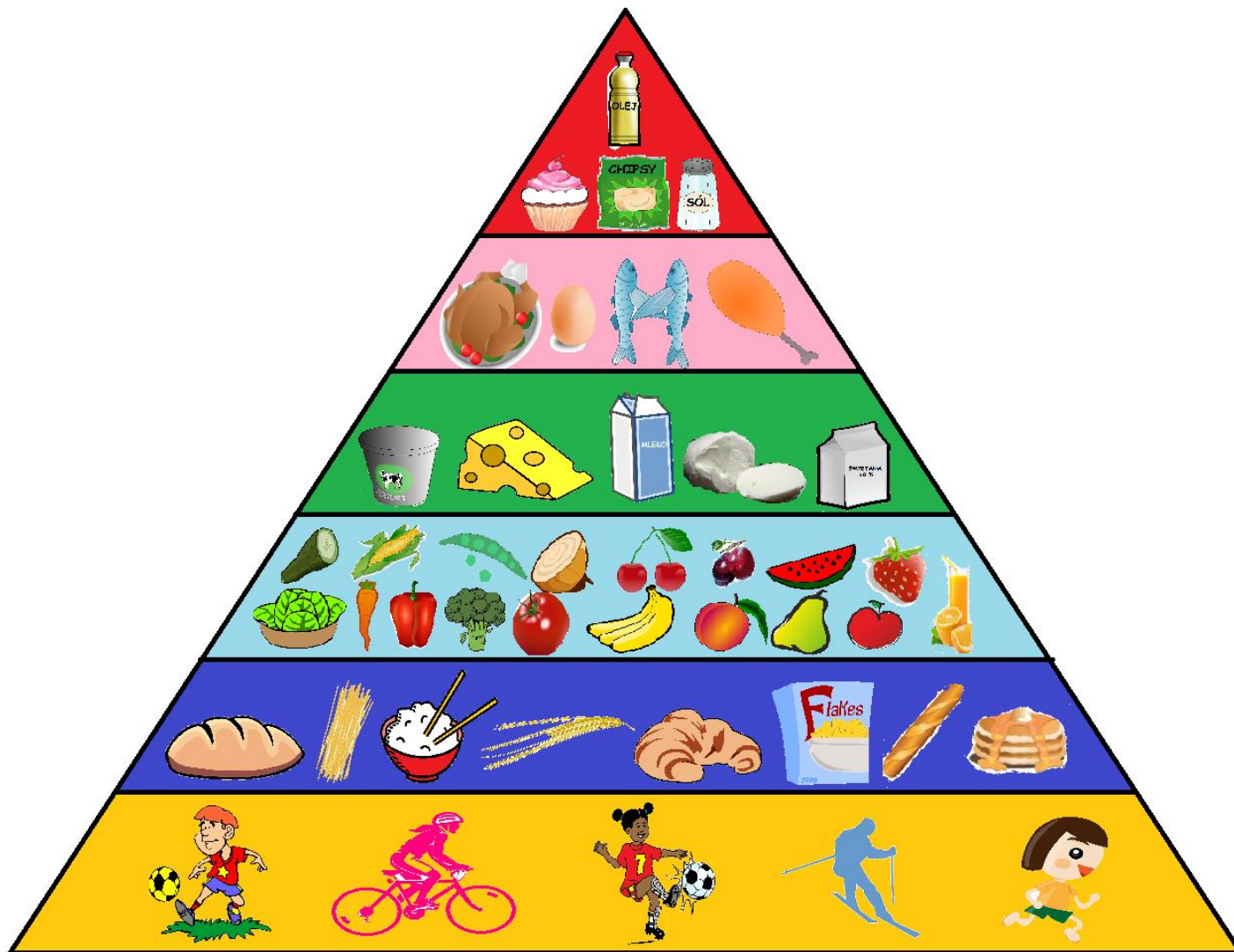
PRODUKTY BIAŁKOWE



INNE PRODUKTY

- ▶ **W naszej diecie pojawiają się także inne produkty:**
 - ▶ **tłuszcze: olej, margaryna,**
 - ▶ **Słodycze,**
 - ▶ **przekąski.**
- ▶ **Starajmy się je ograniczać !**

ZBUDOWALIŚMY CAŁĄ PIRAMIDĘ !



**PAMIĘTAJMY ABY PIĆ
CODZIENNIE
PRZYNAJMNIEJ 2L
PŁYNÓW!**

