



Załącznik 7 - tablica demonstracyjna „Piramida pokarmowa”

Klasa 2 - luty - blok 3 - dzień 5

**RYBY, DRÓB, JAJKA,
CHUDE MIĘSO, TŁUSZCZE ROŚLINNE**
1-2 RAZY DZIENNIE

**MLEKO
I PRZETWORY MLECZNE**
3-4 RAZY DZIENNIE

OWOCE
3-5 RAZY DZIENNIE

WARZYWA
4-5 RAZY DZIENNIE

PRODUKTY ZBOŻOWE
4-5 RAZY DZIENNIE

SPORT
ĆWICZ 30 MINUT DZIENNIE.
CODZIENNIE!