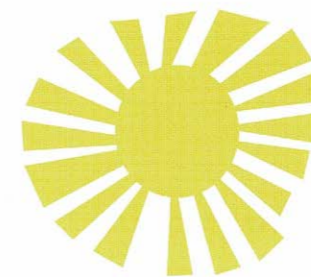


# TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

jedz różnorodne produkty każdego dnia



**DZI  
KI**  
sok z natury

## JEDZ WIĘCEJ

- Różnokolorowych warzyw i owoców
- Produktów zbożowych z pełnego ziarna [płatki, pieczywo i makaron razowy]
- Nasion roślin strączkowych [fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób]
- Ryb, drobiu, jaj
- Produktów mlecznych [zwłaszcza fermentowanych]
- Orzechów i nasion [orzechy włoskie, pestki dyni, nasiona słonecznika]

## CZY WIESZ ŻE

1 kubek świeżego, 1-dniowego soku to równowartość trzech porcji świeżych warzyw i owoców?



## JEDZ MNIEJ

- Soli
- Mięsa czerwonego i przetworów [kiełbasy, wędliny]
- Cukru i słodzonych napojów
- Produktów przetworzonych [fast food, słone przekąski, batony, wafelki itd.]

Zalecenia zdrowego żywienia zilustrowano w postaci talerza, który symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie.

