



Jestem tym,  
co jem!

# Piramida żywienia – jak uzupełnić?



# Piramida żywienia





© Can Stock Photo



Czego unikać?



**Co jest wskazane?**

# Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.