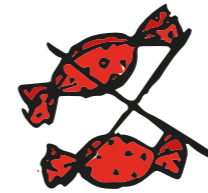




PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA



OLEJE ROŚLINNE, ORZECHY



RYBY, MIĘSO, JAJA
I NASIONA ROŚLIN STRACZKOWYCH



MLEKO I NATURALNE PRODUKTY MLECZNE



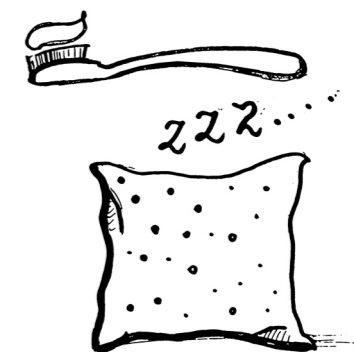
~~SÓK~~

PEŁNOZIARNISTE
PRODUKTY ZBOŻOWE

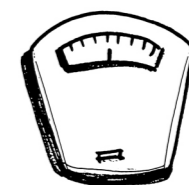


WODA

WARZYWA I OWOCE



AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA



Opracowano na podstawie Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Instytutu Żywności i Żywienia, 2019