

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

wg Instytutu Żywności i Żywienia



**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!

TWOJE DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ Z POSIŁKÓW:

dziewczęta 1750-1900-2100 kcal/dzień
chłopcy 1900-2100-2400 kcal/dzień

Dane dla 10-12 - latków, w zależności od masy ciała (35-42kg) oraz aktywności fizycznej.

Opracowanie merytoryczne i konsultacje:
- lek. med. Anna Ziółkowska - Zakład Medycyny Zapobiegawczej i Higieny Instytutu Medycyny Społecznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
- GENESIS – Europejskie Centrum Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych