



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA w praktyce

Śniadanie: Musli z jogurtem i owocami jagodowymi



Obiad: Pieczony łosoś z warzywami i kaszą



Kolacja: Kanapka z pastą jajeczną i warzywami



Talerz przedstawia różne grupy produktów spożywczych w odpowiednich proporcjach, które obrazują, jak powinna wyglądać codzienna dieta.

To powinno znaleźć się na Twoim talerzu



Warzywa i owoce

- Wybieraj różnokolorowe.
- Spożywaj minimum 400 g każdego dnia.



Produkty zbożowe

- Wybieraj głównie pełnoziarniste.
- Codziennie spożywaj przynajmniej 3 porcje (90 g) pełnoziarnistych.



Produkty białkowe

- Wybieraj różnorodne, zarówno zwierzęce, jak i roślinne.



Źródła tłuszczu

- Uzupełnij posiłek tłuszczami pochodzenia roślinnego.



POBIERZ BEZPŁATNE
MATERIAŁY EDUKACYJNE

ncez.pzh.gov.pl