

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

**CODZIENNIE
SPOŻYWAJ
RÓŻNE PRODUKTY
Z KAŻDEGO PIĘTRA
PIRAMIDY
ŻYWIENIOWEJ!**

**OGRANICZAJ
SPOŻYCIE
PRODUKTÓW
O WYSOKIEJ
ZAWARTOŚCI
CUKRU I SOLI!**

**PAMIĘTAJ
O CODZIENNEJ
AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ!**

**KAŻDEGO
DNIA PIJ
ODPOWIEDNIĄ
ILOŚĆ WODY!**

