



Partner Społeczny

Banki Żywności



Patronat Honorowy  
MINISTER  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

# ŚCIGA NA SZÓSTKĘ!

**PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA** to najogólniej mówiąc „ściga”, z której każdy powinien korzystać codziennie. Wyróżnione w niej produkty powinny stanowić podstawę codziennej diety, aby organizm ludzki mógł prawidłowo funkcjonować.

*Tłuszcze i oleje roślinne: 2 porcje \**



*Produkty mleczne:  
3-4 porcje \**



*Mięso, ryby, jaja:  
1-3 porcje \**



*Warzywa:  
4 porcje \**



*Owoce:  
2 porcje \**



*Produkty  
zbożowe:  
5 porcji \**



**NIE ZAPOMINAJ O RUCHU!**



Piramida żywieniowa wg Instytutu Żywności i Żywienia

\*Zalecana dzienna ilość porcji

**DOŁĄCZ DO SZKOŁY ZE SMAKIEM!**  
**WEJDŹ NA [WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL](http://WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL)**