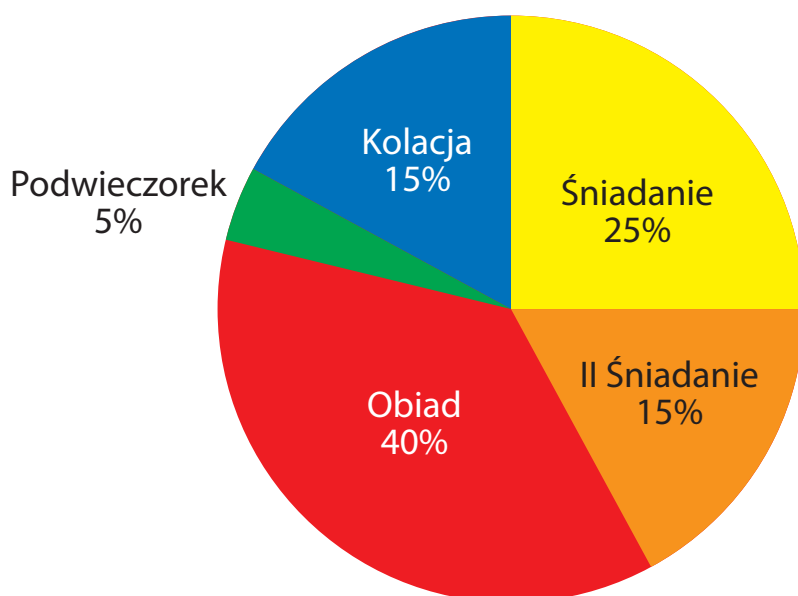




# 5 POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA JEST NA SZÓSTKĘ!

*Prawidłowy model żywieniowy to:  
3 (większe) + 2 (mniejsze) posiłki  
spożywane o regularnych porach  
i bez pośpiechu.*



*Energia z posiłków rozkłada nam się  
na cały dzień i nie jesteśmy głodni.*

**DOŁĄCZ DO SZKOŁY ZE SMAKIEM!**

WEJDŹ NA [WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL](http://WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL)