

Talerz Zdrowia

trzymaj formę

Jedz codziennie 2 porcje produktów które są źródłem białka - mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.

Produkty zbożowe, najlepiej te z pełnego przemiału, powinny być podstawą Twojej diety

Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych (w umiarkowanych ilościach)

Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów

Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery

Jedz codziennie różne produkty z każdej z grup uwzględnionych w Talerzu Zdrowia

Owoce i warzywa powinny się spożywać przy każdym posiłku - minimum 5 porcji dziennie. Jedną porcję warzyw lub owoców w soku dnia może stanowić porcja soku

Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO PODSTAWA



www.trzymajforme.pl

Organizatorzy programu „Trzymaj Formę”



Polska Federacja
Producentów Żywności
Związek Pracodawców
www.pfpz.pl



Główny Inspektorat Sanitarny
www.pis.gov.pl