

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



Spacer



A close-up shot of a black and white soccer ball resting on a vibrant green grassy field. The ball's panels and stitching are clearly visible against the bright green grass.



[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)



A close-up view of the front trucks and wheels of a longboard skateboard. The trucks are a light color, and the wheels are white with a slight pink tint. The background is a dark, textured surface.



jazda na rowerze



Spożywaj posiłki regularnie co 3–4 godziny.



Gdy zjesz jeden owoc, później
sięgnij po trzy warzywa.



Codziennie wypijaj 2 szklanki mleka, jogurtu lub kefiru. Jedz sery.



Zamiast mięsa, zwłaszcza czerwonego, jedz drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.



Wypijaj co najmniej jedną dużą butelkę wody dziennie.



Spożywaj produkty zbożowe,
zwłaszcza pełnoziarniste.



Unikaj jedzenia cukru i słodyczy
– zastępuj je orzechami
i suszonymi owocami.