

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

TŁUSZCZE



RYBY, DRÓB,  
JAJA, NASIONA  
STRĄCZKOWE



MLEKO I JEGO  
PRZETWORY



PRODUKTY  
ZBOŻOWE



WARZYWA  
I OWOCE



AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA



Opracowano na podstawie: Instytut Żywności i Żywienia 2016 r.