

## **PIRAMIDA ŻYWIENIOWA DLA NASTOLATKÓW**

**Piramida żywniowa zawiera pięć głównych grup pokarmów koniecznych do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Układ żywności w piramidzie pokazuje, że pokarmy bogate w tłuszcze i cukier powinny być spożywane w umiarkowanej ilości.**

### **OPISY NA PIRAMIDĘ:**

Tłuszcze i oleje  
6-8 łyżeczek

Cukry/słodycze  
5-7 łyżeczek

Ryby/skorupiaki/mięso czerwone i drób/ fasola/orzechy/jajka  
2 1/3- 2 porcji

Mleko/produkty mleczne  
1 szklanka

Warzywa  
1/3- 1/2 porcji

Owoce  
1 średnia porcja

Ryż, produkty ryżowe i zbożowe, rośliny okopowe, chleb, kluski,  
4-6 porcji

Woda/ napoje  
6-8 szklanek

**ĆWICZENIA FIZYCZNE  
HIGIENA OSOBISTA I HIGIENA ŚRODOWISKA  
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZAMIAST ROZRYWKI PRZED KOMPUTERM**

**ZDROWY SCHEMAT ŻYWIENIA  
SPOŻYWAJ RÓŻNORODNĄ ŻYWNOSĆ  
BY DOSTARCZYĆ ORGANIZMOWI KONIECZNĄ PORCJĘ SKŁADNIKÓW  
ODŻYWCZYCH .**

**UŻYWAJ SOLI JODOWANEJ I ŻYWNOSCI BOGATEJ W MIKROELEMENTY**