

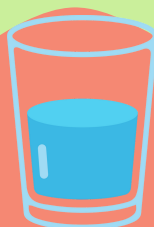
# CO TO ZNACZY ZDROWA DIETA?



WARZYWA LUB OWOCE  
DO KAŻDEGO  
POSIŁKU



CODZIENNIE GARŚĆ  
ORZECHÓW



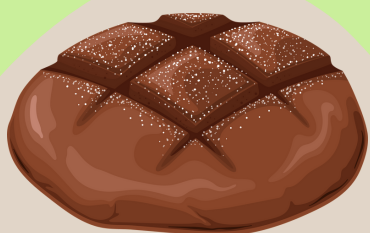
GŁÓWNY NAPÓJ  
WODA!



ZAMIAST MIĘSA  
STRĄCZKI!



MNIEJ NAPOJÓW  
SŁODZONYCH



PIECZYWO I MAKARONY  
PEŁNOZIARNISTE  
KASZE, RYŻ  
BRĄZOWY



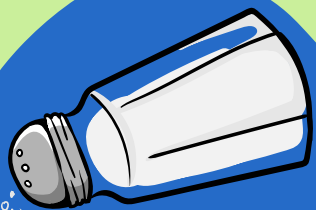
MNIEJ MIĘSA



MNIEJ  
NABIAŁU



MNIEJ  
SŁODYCZY

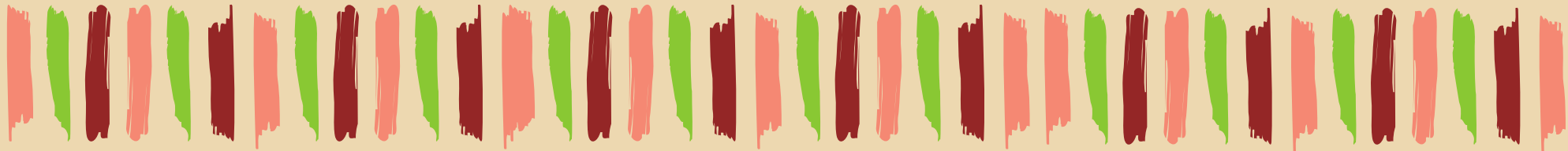


MNIEJ SOLI



OGRANICZAJ SOKI  
OWOCOWE





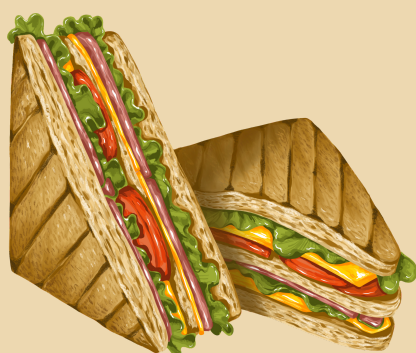
# CO MOŻESZ ZABRAĆ DO SZKOŁY?



ORZECHY



KROJONE WARZYWA



KANAPKI Z  
PEŁNOZIARNISTEGO CHLEBA



NALEŚNIKI JAGLANE  
Z OWOCAMI



OWOCE



TORTILĘ  
PEŁNOZIARNISTĄ  
Z WARZYWAMI

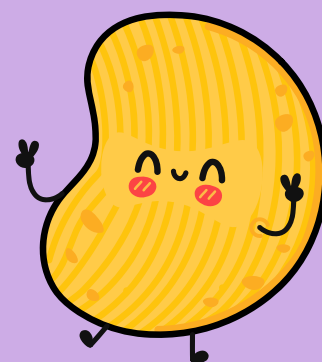
# ZDROWE ZAMIENNIKI

BUŁKA  
PSZENNA



GRAHAMKA

CHIPSY



CHRUPKI  
Z SOCZEWICY

BATONIK



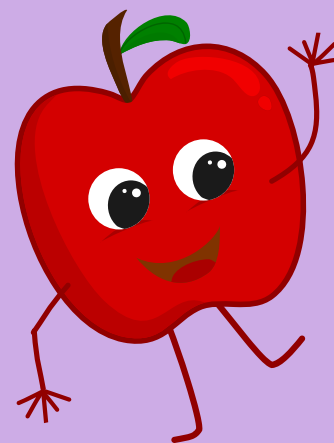
BATON  
ZBOŻOWY

CZEKOLADA  
MLECZNA



CZEKOLADA  
GORZKA

NAPÓJ  
SŁODZONY



OWOCE