

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS 8 ARANYSZABÁLYA

Az elfogyasztott gabonafélék
legalább fele teljes kiőrlésű legyen!

Minden étkezés során fogyasszon
zöldséget vagy gyümölcsöt!

Tej, tejtermék fogyasztása
naponta ajánlott!

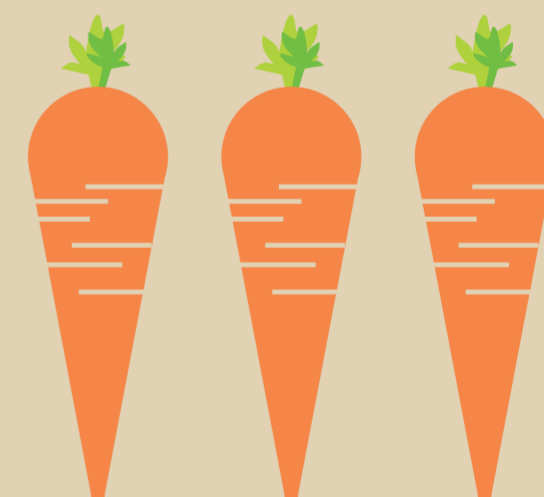
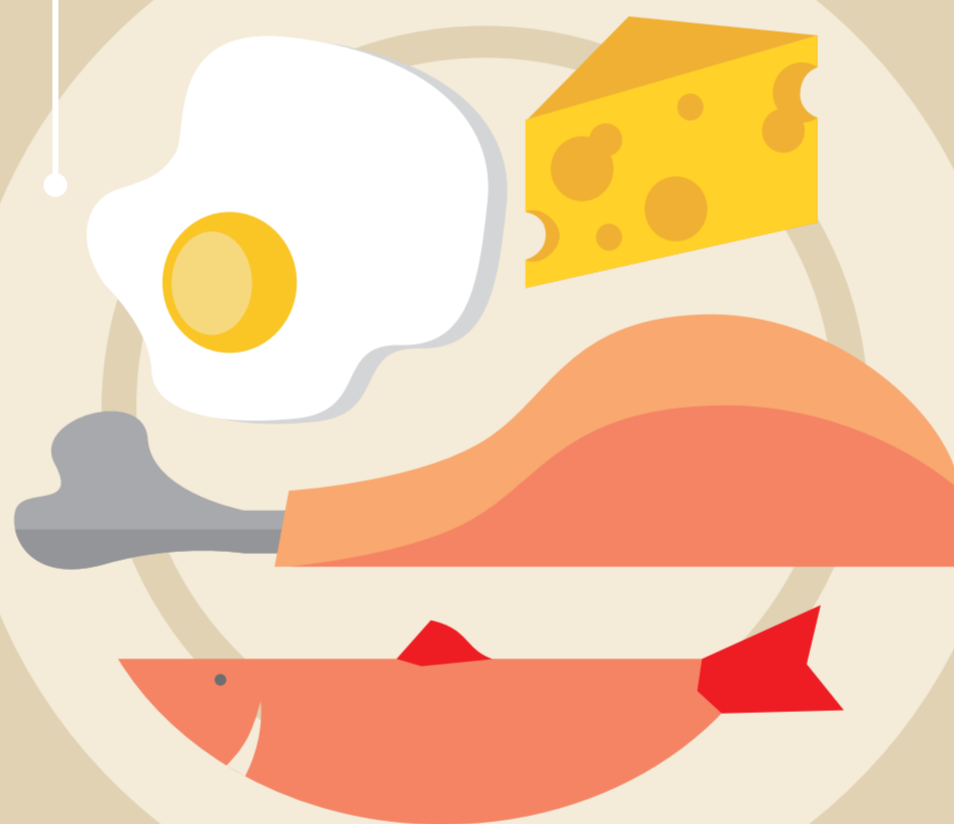
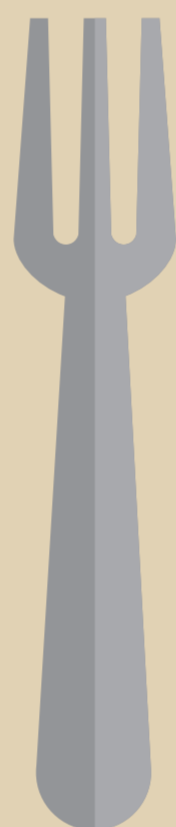
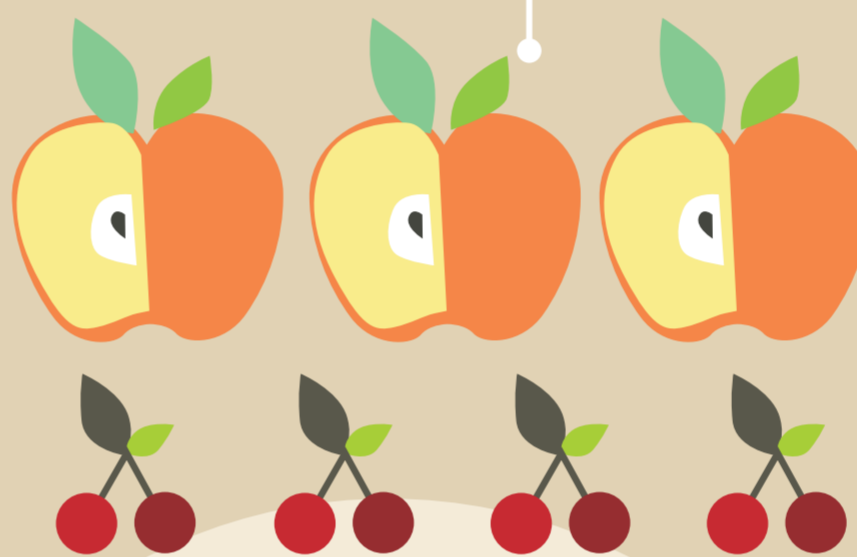
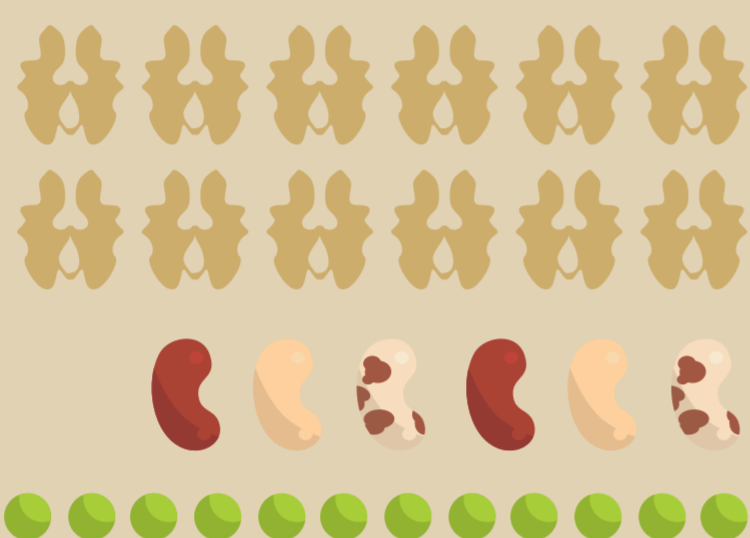
A sovány húsok, húskészítmények, a halak,
a tojás, a hüvelyesek és az olajos magvak
fontos alkotóelemei az étrendnek!

1.

2.

3.

4.



5.

A zsiradékok mennyiségére
és minőségére is ügyelni kell!

6.

Az édességek, desszertek fogyasztása
csak mértékkel javasolt!

7.

Legyen szívügye
a sóbevitel mérséklése!

8.

A szomjúság legjobban
ivóvízzel oltható!

SZÉCHENYI 2020