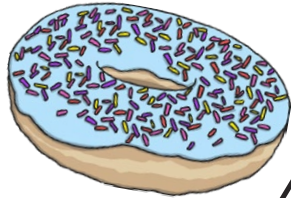
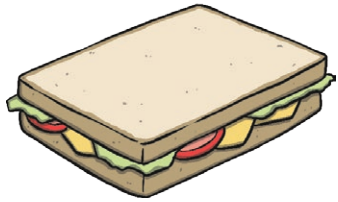


# Moja zdrowa dieta

Dowiedz się, z czego składa się zdrowa dieta. Porównaj swoją piramidę z piramidą zdrowego odżywiania.

Czy Twoja dieta jest zdrowa?



Jedzenie, które powinienem/powinnam jeść rzadko. \_\_\_\_\_

---

---

Jedzenie, które powinienem/powinnam jeść czasami. \_\_\_\_\_

---

---

Jedzenie, które powinienem/powinnam jeść często. \_\_\_\_\_

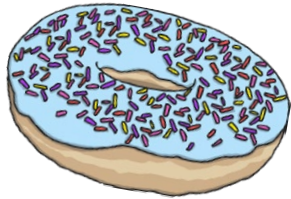
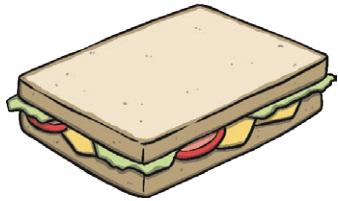
---

---

# Moja piramida odżywiania

Dowiedz się, z czego składa się zdrowa dieta. Porównaj swoją piramidę z piramidą zdrowego odżywiania.

Czy Twoja dieta jest zdrowa?



Jedzenie, które jem rzadko. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jedzenie, które jem czasami. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jedzenie, które jem często. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_