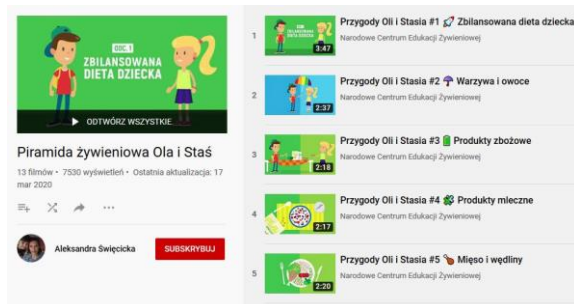


Piramida żywienia Oli i Stasia

wg Narodowego Centrum
Edukacji Żywniowej



[#1 🚀 Zbilansowana dieta dziecka](#)

[#2 ☂️ Warzywa i owoce](#)

[#3 📺 Produkty zbożowe](#)

[#4 Produkty mleczne](#)

[#5 🍖 Mięso i wędliny](#)

[#6 🐟 Ryby](#)

[#7 Nasiona roślin strączkowych](#)

[#8 Jaja](#)

[#9 Oleje, masło i margaryna](#)

[#10 Orzechy, pestki, nasiona](#)

[#11 Woda i napoje](#)

[#12 Sól, cukier, przyprawy](#)

[#13 Aktywność fizyczna](#)