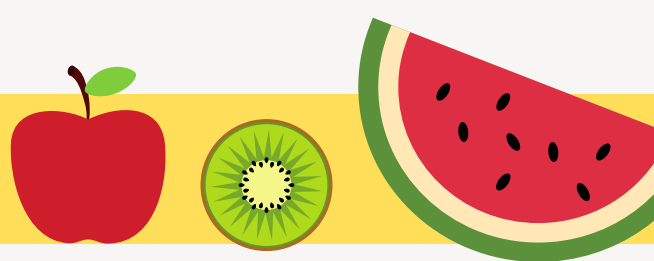


BILANSOWANIE DIETY ROCZNIAKA

CODZIENNIE UWZGLĘDNIJ W DIECIE DZIECKA:



5 porcji warzyw



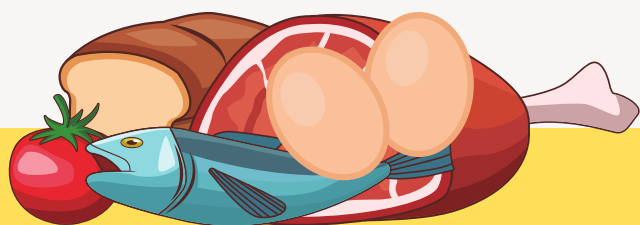
4 porcje owoców



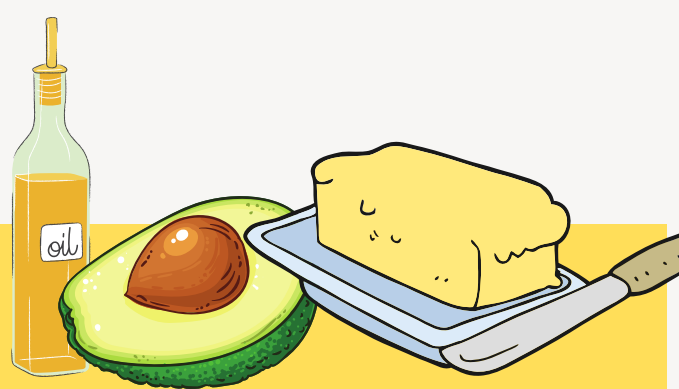
5 porcji produktów
zbożowych tj. kaszki,
pieczywo i makaron



3 porcje mleka (w tym mleka
modyfikowane) i produktów
mlecznych



2 porcje produktów
białkowych tj. mięso, ryby, jaja



2 porcje zdrowych tłuszczów

PAMIĘTAJ!

Organizm dziecka wciąż dojrzewa i jego dieta powinna być różna od tej, którą mają dorośli. Układ pokarmowy malucha jest delikatny i nadal ma szczególne potrzeby żywieniowe. Jeśli chcesz mieć pewność, że podajesz mu żywność bezpieczną i przebadaną pod kątem jakości - wybieraj produkty z oznaczeniem wieku na opakowaniu.