

Az egészséges táplálkozás II.

12 pontja

1. Fontos a változatosság
 2. Kerüljük a zsírt!
 3. Csökkentsük a só mennyiségét!
 4. Figyeljünk oda az édességfogyasztásra!
 5. Tejtermékekre fel!
 6. Gyümölcsök mindenek előtt
 7. A gabonák és a köretek is számítanak
 8. Napi 4-5 étkezés javasolt
 9. Igyunk eleget!
 10. Vannak tiltott ételek?
 11. Kerüljük a vörös húsokat!
 12. A mozgás nagyon fontos
-