

# Kupuj świadomie

## i zadbaj

## o zdrowie

### Czytaj etykiety



Wybieraj produkty z jak najmniejszą zawartością soli, cukrów prostych i nasyconych kwasów tłuszczowych.



Zwróć uwagę na datę przydatności do spożycia.

### Wybieraj różnorodne produkty

1

Dbaj o to, aby podstawę stanowiły różnokolorowe owoce i warzywa.

2

Częściej wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste.

3

Sięgaj po różnorodne produkty białkowe: ryby, chudy drób, jaja, naturalne produkty mleczne i nasiona roślin strączkowych.

4

Wybieraj tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, orzechy.



Dowiedz się więcej

[ncez.pzh.gov.pl](https://ncez.pzh.gov.pl)