

ADJ ZÖLD UTAT A VÍZNEK!

TESTÜNK 2/3-A VÍZ, EZÉRT FONTOS, HOGY SOKAT IGYUNK!



TILOS:
energiaitalok



RITKÁN:

legfeljebb havonta 1-2 pohár

CUKROS ÜDÍTŐK,
CUKROZOTT TEÁK,
SZÖRPÖK

A CUKROS ITALOK FOGYASZTÁSA KÁROSÍTHATJA
A FOGAKAT ÉS KÖNNYEN ELHÍZÁSHOZ VEZETHET!



MÉRTÉKKEL:

hetente legfeljebb 1-2 pohár

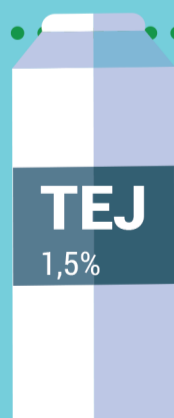
CUKROS TEJKÉSZÍTMÉNYEK (PL.: ÍVÓJOGHURTOK)
CUKROS TEJALAPÚ ITALOK (PL.: KAKAÓS ITAL)
CUKROS GYÜMÖLCSITALOK



MEHET:

VÍZ – A LEGJOBB VÁLASZTÁS

NE VÁRD MEG, AMÍG SZOMJAS LESZEL!
IGYÁL EGY POHÁR VIZET MINDEN ÉTKEZÉSKOR!



TEJ
1,5%

Zsírsegény tej

FOGYASSZ MINDEN NAP TEJET,
TEJTERMÉKET!

100%-os vagy frissen facsart gyümölcslé
NAPONTA LEGFELJEBB 1 POHÁR