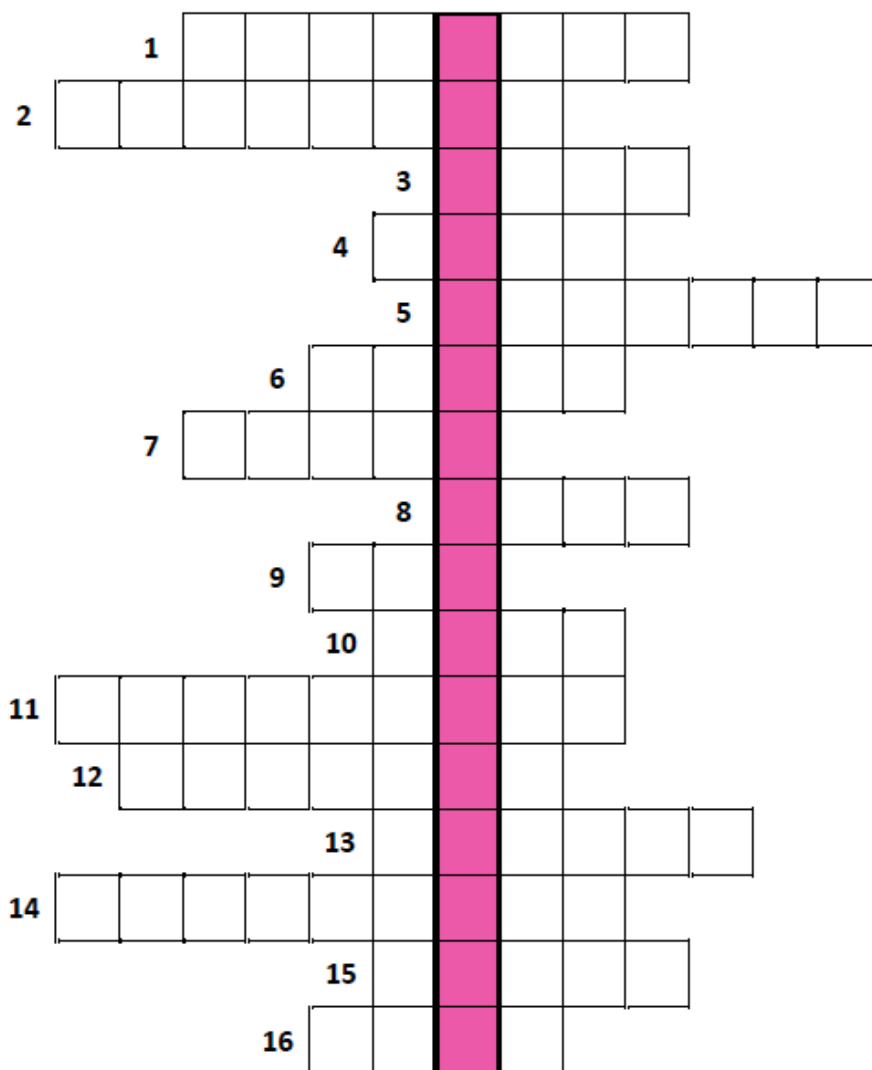


KRZYŻÓWKA O PIRAMIDZIE



1. Podstawa takich posiłków jak śniadanie czy kolacja, należy do produktów zbożowych.
2. Graficzne przedstawienie zasad zdrowego żywienia, u jej podstawy są produkty, które powinno się spożywać najczęściej.
3. Nie można o nim zapominać, trzeba mu poświęcić co najmniej godzinę dziennie.
4. Powinno się jej wypijać około 6 szklanek dziennie.
5. Należą do tego samego piętra piramidy co owoce.
6. Dobre źródło wapnia, dlatego warto je pić np. na śniadanie.
7. Bogate źródło białka, w sam raz na omelet.
8. Chude, białe mięso.
9. Dobry dodatek do obiadu, pochodzi z Azji.
10. Bogate źródło białka i kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Najlepsze są tłuste i morskie.
11. Pomarańczowy korzeń jadalny, bogate źródło β -karotenu.
12. Należy je ograniczyć, a zamiast tego używać ziół.
13. Najpopularniejszy polski owoc.
14. Pierwsze i drugie – posiłek, którego nie powinno się pomijać w codziennej diecie.
15. Należy do przedostatniego piętra piramidy razem z rybami, nasionami roślin strączkowych czy orzechami.
16. Produkt używany do smażenia, ale też do surówek czy sałatek.