

# Odżywiaj się dobrze. Żyj dobrze.

**Jedz codziennie różnorodną,  
zdrową żywność**

Jedz dużo  
warzyw i  
owoców

Jedz żywność,  
zawierającą  
białko

Niech woda  
będzie  
Twoim  
ulubionym  
napojem



Wybieraj  
produkty  
pełnoziarniste

Poradnik żywnościowy znajdziesz na stronie  
**Canada.ca/FoodGuide**

# **Odżywiaj się dobrze. Żyj dobrze.**

## **Zdrowe odżywianie to nie tylko żywność**



**Bądź świadom swoich nawyków  
żywieniowych**



**Częściej gotuj w domu**



**Jedz z przyjemnością**



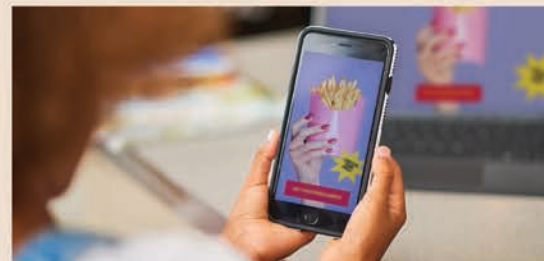
**Jedz posiłki w towarzystwie**



**Korzystaj z etykiet na produktach  
żywnościowych**



**Ogranicz spożywanie pokarmów  
bogatych w sól, cukry lub  
tłuszcze nasycone**



**Bądź świadom marketingu  
żywnościowego**

Poradnik żywnościowy znajdziesz na stronie

**[Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire)**