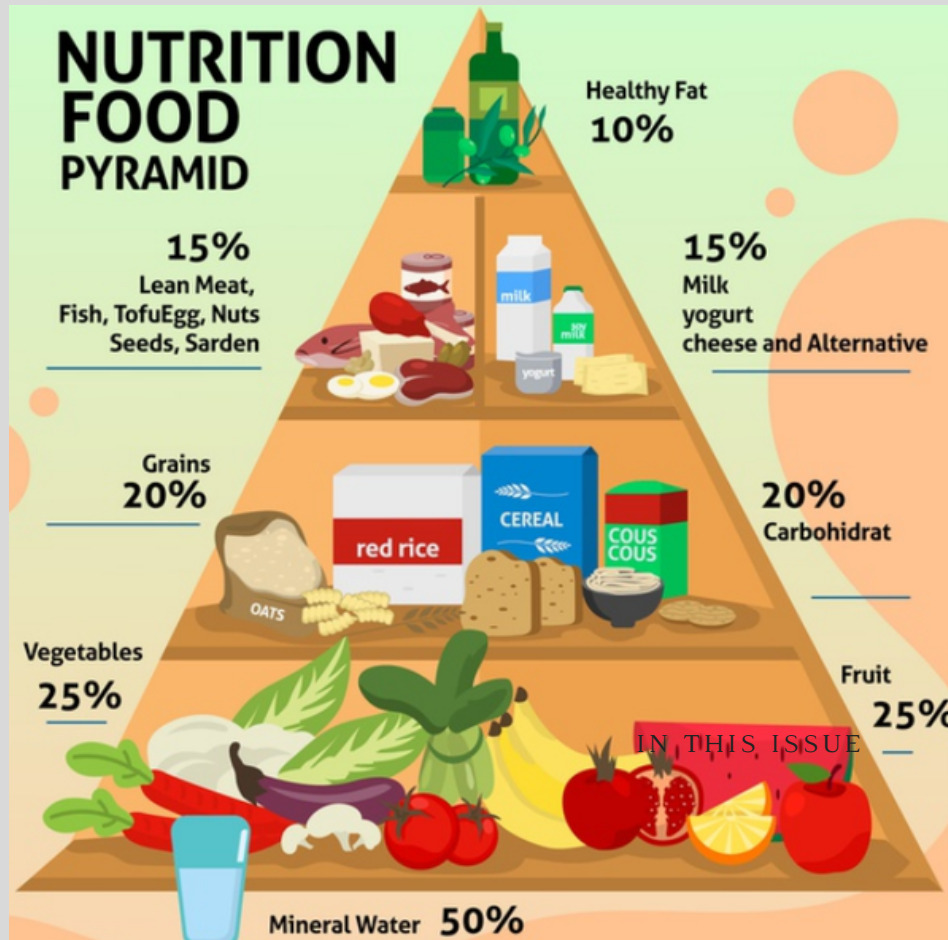


# Opieka Domowa dla Niesamodzielných Osób Starszych

## Piramida Zdrowego Żywienia dla Osób Starszych



### Zalecenia dot. Piramidy Zdrowego Żywienia dla Osób Starszych

- **Ziarna:** 3 - 5 misek
- **Warzywa:** co najmniej 3 porcje
- **Owoce:** co najmniej 2 porcje
- **Mięso, ryba, jajko i alternatywy:** 200 – 240 gram
- **Mleko i alternatywy:** 1 - 2 porcje
- **Tłuszcz/olej, sól i cukier:** jak najmniej
- **Płyny:** 6-8 szklanek

<http://resources.homecareproject.eu/>