



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

МОЈ ТАЊИР

УПОЗНАЈТЕ ЈУНАКЕ ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ

МЛЕКО БЕЛКА

Млеко, јогурт
- 2 шоље на дан



МЛЕЧНИ
ПРОИЗВОДИ

ПОВРЋЕ ЗДРАВКО ВОЋКИЦА МИЦА

Поврће и воће
- пола тањира



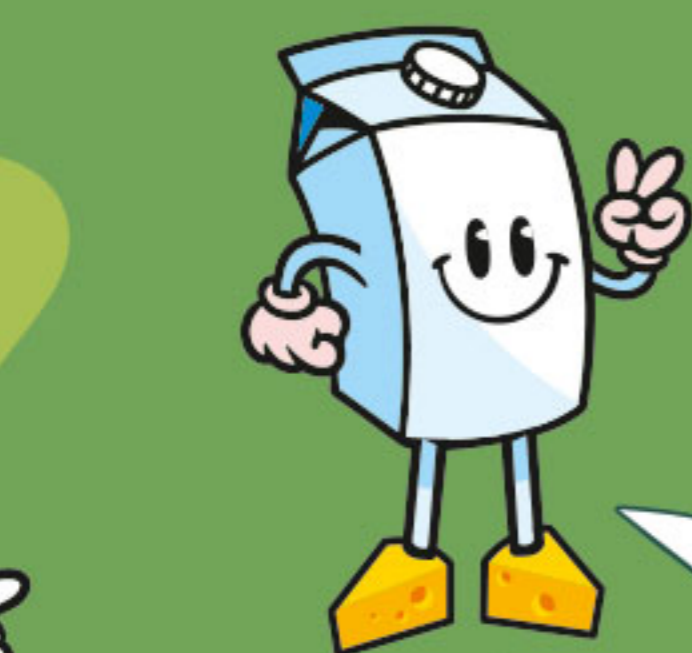
ЖИТАРИЦА ЦИЦА
Бирај житарице
од целог зрна



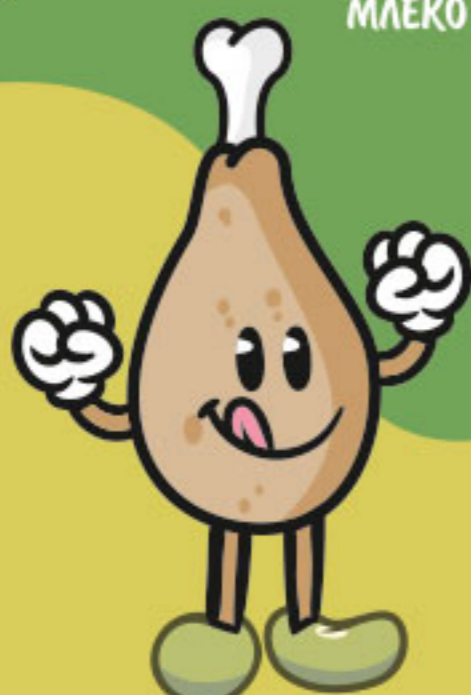
ПРОТЕИН МАКСА
Протеини су
важни!



ЖИТАРИЦА ЦИЦА



МЛЕКО БЕЛКА



ПРОТЕИН МАКСА

Бирај воду
уместо сокова!
Слаткише
узимај помало и
не сваки дан!



ВОЋКИЦА МИЦА



ПОВРЋЕ ЗДРАВКО