

ANNYIT VESZEL, AMENNYIT MEGESZEL? MÉRLEGELJ!



Okosan étkezni?

Igen, lehet, ha étkezésedet előre megtervezed: inkább többször szedj keveset, így nem landol maradék a kukában!

Jó lesz az még később...

Ha mégsem tudsz megbirkózni vele, csomagoldd be, vidd haza, így később még elfogyaszthatod!

Az étel = élet, energia
NE PAZAROLD!



Az Európai Bizottság
pénzügyi támogatásával