

# The Food Pyramid

## (Piramida Żywności Amerykańskiej)

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eat the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

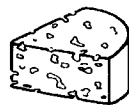
(Piramida Żywności jest ogólna wskazówką, która pomoże Ci wybrać najzdrowsza dla Ciebie dietę. Piramida zaleca spożywanie zróżnicowanych posiłków, które dostarczą Ci niezbędnych składników spożywczych i jednocześnie zapewnią Ci ilość kalorii niezbędną do utrzymania zdrowej wagi ciała. Piramida kładzie nacisk na pięć grup żywności pokazanych w trzech niższych sekcjach piramidy.)

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

(Każda z tych grup zawiera tylko część niezbędnych składników spożywczych. Żywność z jednej grupy nie może zastąpić żywności z innych grup. Żadna z grup nie jest ważniejsza od drugiej. Dla zachowania zdrowia niezbędne jest spożywanie produktów pochodzących ze wszystkich pięciu grup żywności.)



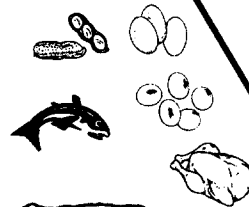
**Milk, Yogurt, and Cheese**  
(Mleko, Jogurt, Sery)  
2-3 Servings  
(2-3 porcje)



**Fats, Oils, and Sweets**  
(Tłuszcze, Oleje, Cukry)  
**Use Sparingly**  
(Używaj tylko od czasu do czasu)



**Meat, Poultry, Fish,  
Dry Beans, Eggs, and Nuts**  
(Mięso, Drób, Ryby, Fasola,  
Jajka, Orzechy)  
2 - 3 Servings  
(2-3 porcje)



**Vegetables**  
(Warzywa)  
3 - 5 Servings  
(3-5 porcji)



**Fruit**  
(Owoce)  
2 - 4 Servings  
(2-4 porcje)



**Bread, Cereal, Rice, and Pasta**  
(Chleb, Płatki owsiane, Makaron)

6 - 11 Servings  
(6-11 porcji)



Polish Language Version \* 1 porcja objętościowo odpowiada połowie szklanki