**ŹRÓDŁA POKARMOWE W DIECIE DZIECKA**

**WĘGLOWODANY (cukry)**

złożone – powinny stanowić główne źródło cukrów

proste – ok. 10 % dziennego zapotrzebowania

**BIAŁKO**

zwierzęce – pełnowartościowe białko, główne źródło tego składnika w diecie

roślinne

**TŁUSZCZE**

roślinne (nienasycone) – główne źródło tłuszczu w diecie, w tłuszczu rozpuszczają się witaminy A, D, E i K

zwierzęce (nasycone)

**WĘGLOWODANY**

ZŁOŻONE PROSTE







**BIAŁKO**

ROŚLINNE ZWIERZĘCE





**TŁUSZCZE**

NIENASYCONE NASYCONE

