

Follow me  
TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

ROZPOCZĘCIE NOWEGO ROKU Z OWOCAMI I WARZYWAMI

Koniec starego i początek nowego – ale nie zapominajmy o tym, czego nauczyły nas rok 2020. Ile z naszych wskazówek i sztuczek wypróbowaliście w ubiegłym roku?

Pamiętajcie o korzyściach zdrowotnych, które przynosi każda porcja owoców i warzyw – śledźcie nas nadal w 2021 r. i podejmujcie nowe wyzwania!

W 2020 ROKU  
UDAŁO MI SIĘ ...

- GOTOWAĆ Z UWZGLĘDNIENIEM 400 G
- PRZYGOTOWYWAĆ ZDROWE PRZEKĄSKI NA WIECZÓR
- ZABIERAĆ PRZEKĄSKI OWOCOWE I WARZYWNE NA WYNOS
- OBALIĆ PARĘ MITÓW O OWOCACH I WARZYWACH
- KUPOWAĆ PRODUKTY LOKALNE I SEZONOWE
- EKSPERYMENTOWAĆ Z PIECZENIEM NA BLASZE

W 2021 ROKU  
ZAMIERZAM ...

- PODAWAĆ RÓWNIEŻ OWOCY I WARZYWA NA PRZYJĘCIACH
- WYPRÓBOWAĆ NOWE, ZDROWE PRZEPISY Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA
- UNIKAĆ MARNOWANIA ŻYWNOŚCI
- ROZPOWSZECHNIAĆ WYZWANIE #400GCHALLENGE WŚRÓD ZNAJOMYCH

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.