

Wiem, że dobrze jem. Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce (2021 r.)
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>

Strączkowe są zdrowe. Praktyczny poradnik żywieniowy jak zmniejszyć ilość mięsa w diecie na rzecz produktów pochodzenia roślinnego (2021 r.)
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/12/E-book-Straczkowe-sazdrowe.pdf>

Praktyczny przewodnik po dietach roślinnych (2025 r.)
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2025/09/02-Praktycznyprzewodnik-po-diecie-roslinnej.pdf>

Normy żywienia dla populacji Polski (2024 r.) <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/normyzywieniowe-2024/>

Jak jeść zdrowo i dbać o planetę. Dieta planetarna w praktyce.
<https://ncez.pzh.gov.pl/abczywienia/zasady-zdrowego-zywienia/jak-jesc-zdrowoi-dbac-o-planete-dieta-planetarna-w-praktyce/>

Dieta planetarna i jej wpływ na zdrowie. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/dietaplanetarna-i-jej-wplyw-na-zdrowie/>

Alergia pokarmowa u dzieci.
<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/alergia-pokarmowa-u-dzieci/>

Rola rodziców w zmianie nawyków żywieniowych dzieci.
<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/rolarodzicow-w-zmianie-nawykowzywieniowych-dzieci/>

W jaki sposób żywienie dzieci wpływa na ich rozwój poznawczy i wyniki w nauce?
<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/w-jakisposob-zywienie-dzieciwpływa-na-ich-rozwoj-poznawczy-i-wyniki-w-nauce/>

Profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży. <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/profilaktyka-otylosci-u-dzieci-i-mlodziezy/>

Współpraca z rodzicami a kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci w przedszkolu.
<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/wspolpraca-z-rodzicami-aksztaltowanie-prawidlowych-nawykowzywieniowych-dzieci-w-przedszkolu/>

Jak wspierać dziecko w kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych? Czy rówieśnicy mają wpływ na sposób żywienia dzieci.
<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/jakwspierac-dziecko-w-ksztaltowaniu-prawidlowych-zachowan-zywieniowych/>

Talerz Zdrowego Żywienia <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

Pomysły na wykorzystanie strączków w kuchni
<https://ncez.pzh.gov.pl/wpcontent/uploads/2022/08/straczki.pdf>

Pożywna zupa pełna smaku i energii
https://ncez.pzh.gov.pl/wpcontent/uploads/2024/11/Infografika_5.pdf

Jesienne napary na zdrowie https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/11/infografika_7.pdf

Czy owsianka musi być nudna?
[https://ncez.pzh.gov.pl/wpcontent/uploads/2024/11/infografika_3_poprawka M
Z.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wpcontent/uploads/2024/11/infografika_3_poprawka_M_Z.pdf)