

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

- 1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.**
- 2. Bądź codziennie aktywny fizycznie -ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.**
- 3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).**
- 4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.**
- 5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy –mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.**
- 6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.**
- 7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.**
- 8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.**
- 9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę**
- 10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody ok. 1,5 litra**

Posiłki powinny być spożywane regularnie, 4-5 razy dziennie, a przerwy pomiędzy nimi nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny.

Bardzo ważne jest spożywanie II śniadania czy obiadu w szkole. Uczniowie przebywający w szkole: do 6 godzin powinni zjeść co najmniej jeden posiłek (II śniadanie lub ciepłe danie),ponad 6 godzin powinni w tym czasie spożyć dwa posiłki.



Marzanna Cyrwus