

## PODSTAWOWE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Pierwszy posiłek zjedz w ciągu godziny po przebudzeniu. Śniadanie doda Ci energii na dobry początek dnia :)
2. Spożywaj kolejne posiłki o regularnych porach (co 3-4h). Ostatni zjedz do dwóch godzin przed pójściem spać.
3. Postaw na regenerację – wysypiaj się.
4. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe.
5. Zrezygnuj z posiłków smażonych na rzecz potraw gotowanych, pieczonych czy też duszonych z dodatkiem olejów roślinnych.
6. Warzywa spożywaj do każdego posiłku, różnokolorowe, surowe, gotowane, eksperymentuj ze smakami.
7. Unikaj słodczy, słodkich płatków śniadaniowych i słodzonych napojów. Zamiast tego warto wprowadzić do diety owoce i orzechy.
8. Między posiłkami wybieraj do picia wodę (może być z dodatkiem świeżej cytryny i mięty).
9. Pamiętaj o aktywności fizycznej (spacery, jazda na rowerze, pływanie, gry zespołowe itp.) w szkole i poza nią.

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.