

12 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
2. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.
3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.
6. Mięso, jajka czy ryby – możesz wybierać.
7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.
8. Dzień bez świeżych warzyw i owoców to dzień stracony.
9. Posiłek obiadowy, to zapas siły na aktywne popołudnie.
10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
11. Dobrą wodą gaś pragnienie.
12. Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem.