



12 Zasad Zdrowego Odżywiania

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i z śniadaniem,
2. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości,
3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem,
4. Pięć posiłków dziennie w ciągu dnia jest na piątkę,
5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się,
6. Mięso, jaja, ryby - możesz wybierać,
7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki,
8. Dzień bez pięciu porcji warzyw i owoców lub soku 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, słodycze z umiarem.

• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •



Instytut
Matki i Dziecka



Biedronka
Codziennie niskie ceny

