

ZDROWE *jedzenie*



ZAPAMIĘTAJ!

Dzień rozpoczynaj ze śniadaniem.

Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.

Zawsze myj ręce przed posiłkiem.

Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.

Jedz o stałych porach i nie spiesz się.

Mięso, jaja czy ryby - możesz wybierać.

Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.

Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.

Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.

Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.

Dobrą wodą gaś pragnienie.

Ruch bez ograniczeń, a słodczy z umiarem!



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

DLA DZIECI

