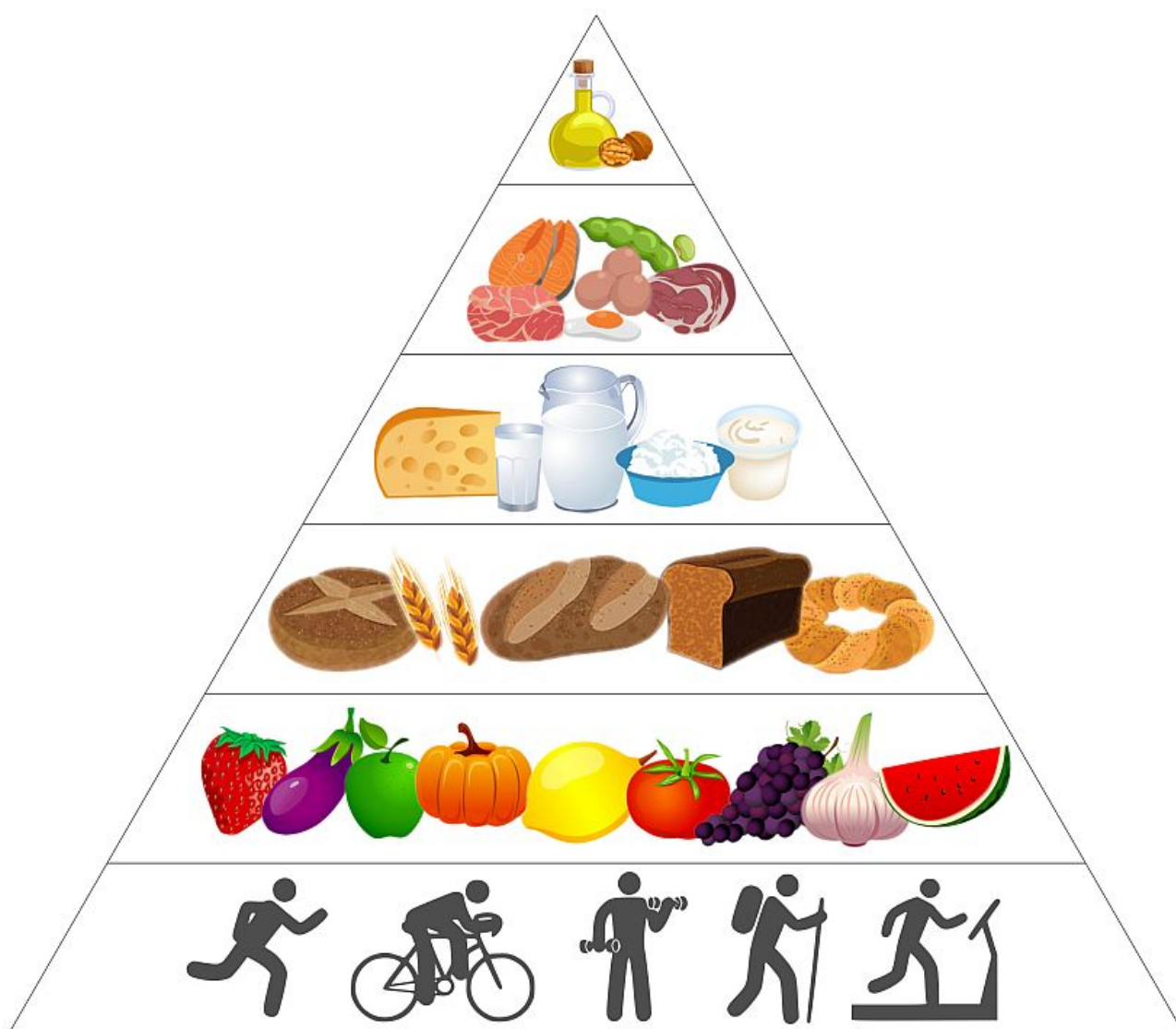


PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA to przedstawione graficznie najnowsze wytyczne żywieniowe i prozdrowotne dla dzieci i nastolatków w wieku od 4 do 18 lat przygotowane przez Instytut Żywności i Żywienia. Podpowiadamy jakie zalecenia kierują w Piramidzie eksperci Instytutu do dzieci i młodzieży, a także jak powinni te wskazówki rozumieć rodzice i inne osoby odpowiedzialne za żywienie.



rys. Piramida zdrowego odżywiania

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

