



#ŻyjDobrze



ZDROWE ŻYWIENIE



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



DOBRE NAWYKI ŻYWIENIOWE TO PODSTAWA

Pamiętaj, że aby być zdrowym powinieneś zdrowo jeść i dużo się ruszać. Dzięki temu będziesz prawidłowo się rozwijał, unikniesz wielu chorób i będziesz miał smukłą sylwetkę.

Pomagaj rodzicom w przygotowaniu posiłków, a zobaczysz, że zdrowe jedzenie może być również smaczne. Podczas jedzenia – nie spiesz się, jedz spokojnie. Nie objadaj się, bo to niezdrowe.



ZDROWE ŻYWIENIE



JEDZ KOLOROWO, PYSZNIE I ZDROWO!

Pamiętaj, że Twój brzuch nie znosi nudy – urozmaicaj codziennie swoje posiłki. Jedz dużo kolorowych warzyw i owoców.

Pij jogurty, kefiry i maślanki. Próbuj nowych smaków – zdrowe jedzenie może być super przygodą.



ZDROWE ŻYWIENIE



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



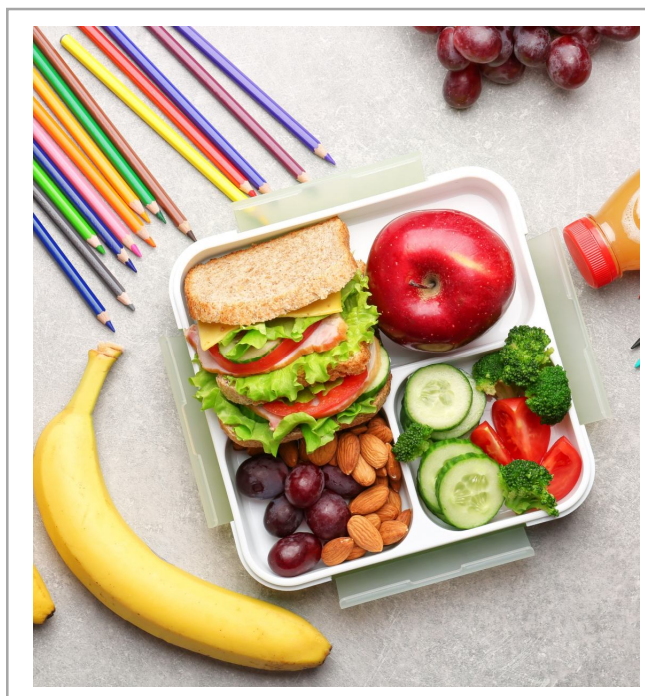
TALERZ ZDROWIA

Tak powinien wyglądać Twój talerz.

ZDROWE ŻYWIENIE



KAŻDY POSIŁEK JEST WAŻNY



Nie pomijaj żadnego posiłku w ciągu dnia. Regularne jedzenie pozwoli Ci uniknąć podjadania kalorycznych przekąsek (batonów, chipsów, słonych paluszków).

Przed wyjściem z domu zjedz pierwsze śniadanie – da Ci ono energię na cały nadchodzący dzień.

Nie zapominaj o drugim śniadaniu w szkole – dzięki niemu będziesz łatwiej przyswajać wiedzę.

ZDROWE ŻYWIENIE

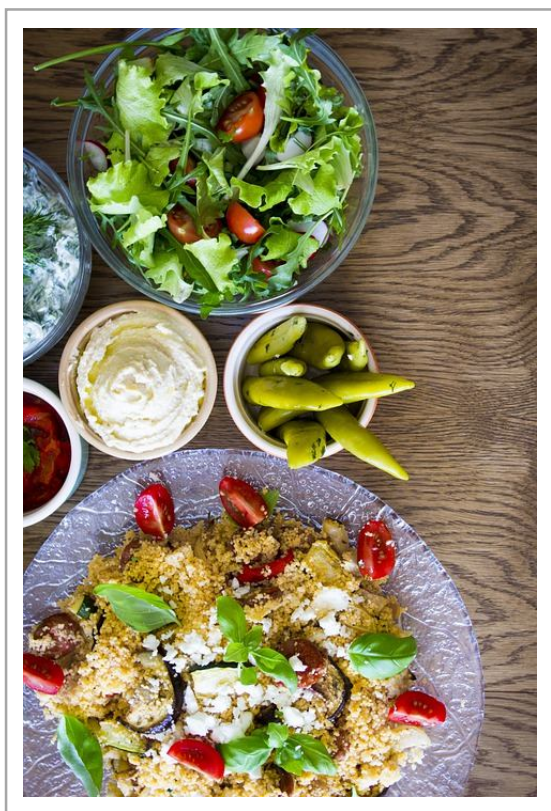




#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



KAŻDY POSIŁEK JEST WAŻNY

W ciągu dnia koniecznie zjedz ciepły obiad – jest on sycący i dłużej nie będziesz głodny.

Podwieczorek wykorzystaj na zjedzenie świeżych, sezonowych owoców i warzyw.

Lekka kolacja zjedzona na dwie godziny przed pójściem spać pomoże Ci w lepszej regeneracji w czasie snu.

ZDROWE ŻYWIENIE





ZDROWE „MAŁE CO NIECO”

Pamiętaj, że duża ilość cukru nie sprzyja zgrabnej sylwetce. Szkodzi również Twoim zębom, powodując próchnicę. Dlatego zamiast sięgać po słodczyce wybierz owoce świeże lub suszone, zamiast słodkich jogurtów smakowych pij jogurty naturalne, koktajle owocowe i warzywne.

Słone przekąski zastąp niesolonymi orzechami lub np. ulubionymi warzywami pokrojonymi w słupki.

ZDROWE ŻYWIENIE





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

WODA ZDROWIA DODA!

Każdego dnia powinieneś wypić 5-7 szklanek płynów. Pij małymi łykami, a gdy trenujesz, ćwiczysz, grasz np. w piłkę pamiętaj, żeby pić więcej.

Zamiast słodkich napojów pij wodę, ponieważ właśnie ona gasi pragnienie najlepiej.

Sięgaj po naturalne soki i koktajle przyrządzane razem z rodzicami w domu. Możecie też wspólnie przygotować zdrową smakową wodę, wykorzystując owoce i zioła.



ZDROWE ŻYWIENIE

