



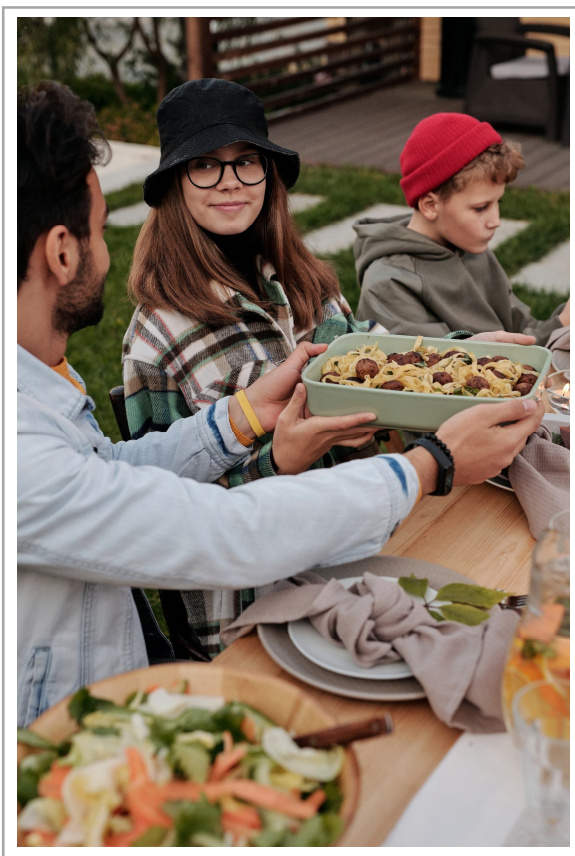
#ŻyjDobrze



ZDROWE ŻYWIENIE



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE

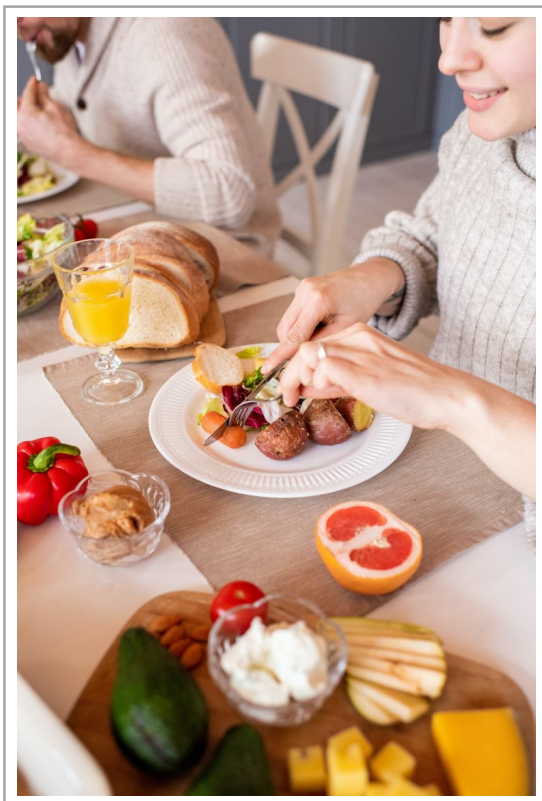


DOBRE NAWYKI KLUCZEM DO ZDROWIA

Wspieraj swoje dziecko w utrzymaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Pilnuj zbilansowanej diety i codziennej aktywności fizycznej. Kształtuj nawyki i kulturę jedzenia poprzez wspólne spożywanie posiłków. Zadbaj o właściwą atmosferę i ciesz się czasem spędzonym z Twoim dzieckiem.

ZDROWE ŻYWIENIE





ZADBAJ O UROZMAICONĄ I ZBILANSOWANĄ DIETĘ NASTOLATKA

Komponując posiłek pamiętaj, aby dostarczał wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz odpowiednią ilość energii. Serwuj różne warzywa i owoce, oczywiście z przewagą warzyw. Podawaj produkty zbożowe, np. owsiankę, chleb pełnoziarnisty, produkty białkowe: chude mięso, tłuste ryby, jaja i nabiał. Zadbaj o regularną porę spożywania posiłków.

ZDROWE ŻYWIENIE



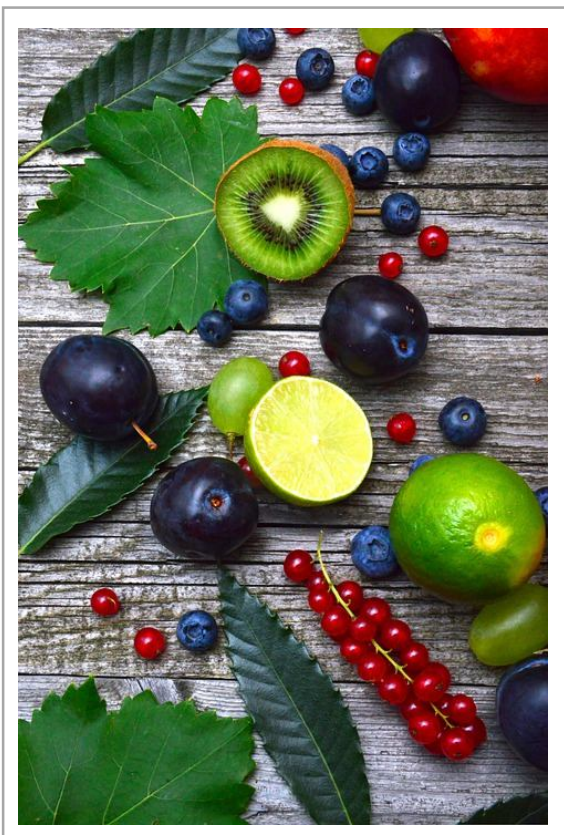


#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

COŚ ZDROWEGO ZAMIAST SŁODKIEGO



Podjadanie słodkich i słonych przekąsek pomiędzy posiłkami sprzyja otyłości, próchnicy i problemom skórny. Zamiast słodkich przekąsek zachęcaj dziecko do spożywania owoców świeżych i suszonych. Zaproponuj w miejsce słonych przekąsek niesolone orzechy, migdały, ziarna słonecznika, pestki dyni. Namów dziecko do przyrządzenia własnych przekąsek np. pieczonych lub suszonych chipsów z jarmużu czy marchewki.



ZDROWE ŻYWIENIE

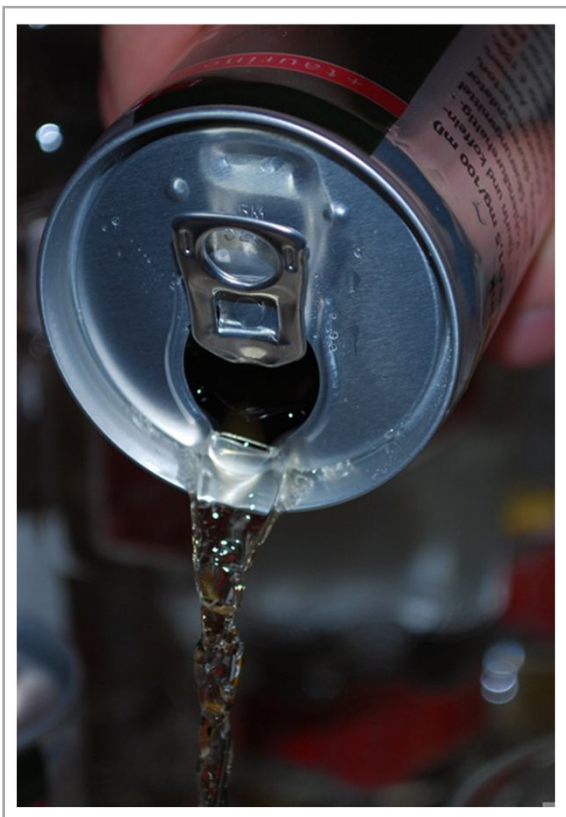


WODA ZAWSZE I WSZĘDZIE

Pilnuj, aby Twoje dziecko wypijało dziennie co najmniej 8 szklanek płynów. Zadbaj, by dziecko miało przy sobie butelkę z wodą w szkole, na treningu oraz podczas innych aktywności. Wybierajcie wodę, ponieważ to ona najlepiej gasi pragnienie. Można ją uatrakcyjnić smakowo dodając np. listek świeżej mięty, plasterki limonki lub inne owoce.

ZDROWE ŻYWIENIE





WODA ZAWSZE I WSZĘDZIE

Ogranicz słodkie soki i sztucznie barwione napoje, a także napoje energetyzujące. Zawarta w nich tauryna i kofeina spożywana w nadmiarze może powodować m.in. rozdrażnienie, trudności w koncentracji, ból głowy. Zaproponuj dziecku świeżo wyciskany sok lub smoothie z sezonowych warzyw i owoców.

ZDROWE ŻYWIENIE





KUPOJ MĄDRZE

Róbcie razem zakupy spożywcze w oparciu o wcześniej przygotowaną listę. Czytajcie etykiety - zwracajcie uwagę na termin przydatności do spożycia oraz na jakość żywności.

Unikajcie żywności przetworzonej oraz zawierającej w swoim składzie wysoką ilość tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans oraz cukru i soli.



ZDROWE ŻYWIENIE