



#ŻyjDobrze



ZDROWE ŻYWIENIE



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



ZDROWE NAWYKI TO KLUCZ DO SUKCESU

Dbaj o zdrowe nawyki swojego dziecka. Pilnuj zbilansowanej diety i codziennej aktywności fizycznej. Pamiętaj, że jesteś dla niego wzorem. Jeśli Ty sięgasz po zdrowe produkty, przestrzegasz odpowiedniej pory posiłków, jesteś aktywny, to i Twoje dziecko z czasem również się tego nauczy!

Angażuj dziecko w przygotowywanie posiłków, żeby pokazać mu, że zdrowe jedzenie nie musi być nudne.

ZDROWE ŻYWIENIE



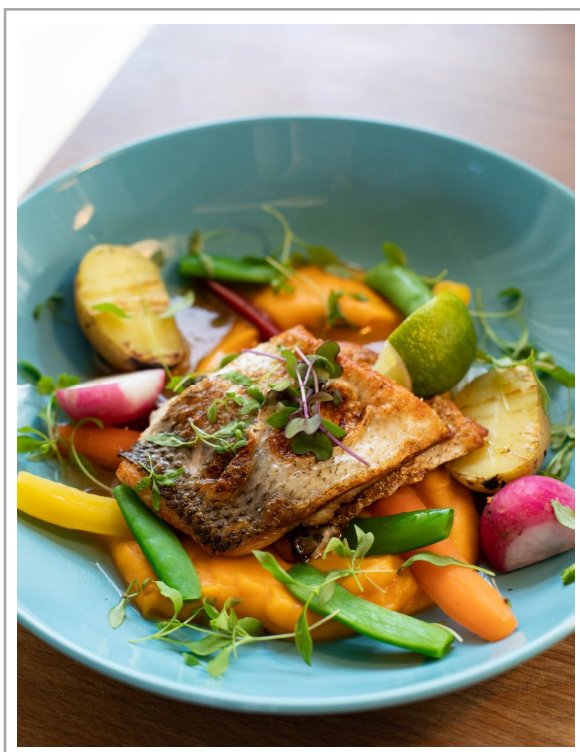


#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

UROZMAICONA DIETA SPOSOBEM NA ZDROWIE



Zadbaj o urozmaicenie posiłków swojego dziecka.
Jego talerz powinien być bogaty
w kolorowe warzywa i owoce.

Podawaj produkty zbożowe, najlepiej
pełnoziarniste, chude mięso, tłuste ryby, jaja i nabiał
(np. jogurt, kefir).

Ucz swoje dziecko nowych smaków. Nie zmuszaj
go do jedzenia i zapewniaj mu regularne posiłki
w ciągu dnia.



ZDROWE ŻYWIENIE



KAŻDY POSIŁEK JEST WAŻNY

Nie pomijaj żadnego posiłku w diecie swojego dziecka.
Regularne jedzenie pozwoli mu uniknąć podjadania kalorycznych przekąsek.

Dopilnuj, aby przed wyjściem z domu zjadło pierwsze śniadanie. To najważniejszy posiłek w ciągu dnia, ponieważ dostarcza energii na cały nadchodzący dzień.

Nie zapominaj o drugim śniadaniu w szkole.
Udowodniono, że dzieci, które zjadają w szkole drugie śniadanie mają lepszą pamięć i koncentrację niż te, które posiłku nie spożywają.

ZDROWE ŻYWIENIE





KAŻDY POSIŁEK JEST WAŻNY

W ciągu dnia podaj dziecku ciepły obiad – jest on sycący i na dłużej zaspokoi głód.

Podwieczorek wykorzystaj na podanie dziecku świeżych, sezonowych owoców i warzyw.

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

ZDROWE ŻYWIENIE





#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie

WALCZ Z PODJADANIEM!



Podjadanie słodkich i słonych przekąsek pomiędzy posiłkami może przyczynić się do rozwoju otyłości.

Nadmiar cukru w diecie sprzyja rozwojowi próchnicy. Jeśli Twoje dziecko złapie „wielki głód”, zamiast słodkich i słonych przekąsek podaj mu owoce świeże lub suszone, niesolone orzechy, warzywa pokrojone w słupki. Zamiast niezdrowych napojów słodzonych proponuj koktajle owocowo-warzywne i desery z naturalnych jogurtów.



ZDROWE ŻYWIENIE



PODAWAJ DZIECKU WODĘ O KAŻDEJ PORZE DNIA

Naucz dziecko pić wodę przez cały dzień. Według aktualnych zaleceń powinno ono wypijać 5-7 szklanek płynów dziennie.

Ogranicz słodkie soki i napoje na rzecz przygotowanych w domu lemoniad, koktajli oraz wody z owocami i ziołami.

Zadbaj, by dziecko miało przy sobie butelkę z wodą w szkole, na treningu oraz podczas innych aktywności.

ZDROWE ŻYWIENIE





KUPOJ ŚWIADOMIE I ODPOWIEDZIALNIE

Kupuj mądrze i świadomie produkty dla swojego dziecka.

Sporządź wcześniej listę zakupów,

aby uniknąć przypadkowych produktów w koszyku.

Nie ulegaj namowom dziecka odnośnie niezdrowych przekąsek

- zaproponuj zrobienie w domu własnych, zdrowych.

Czytaj etykiety i skład produktów, unikaj przetworzonej żywności,
gdyż sprzyja otyłości i innym chorobom w wieku późniejszym.

Edukuj dziecko podczas wspólnego robienia zakupów!

ZDROWE ŻYWIENIE

