



ŚLĄSKI PAŃSTWOWY WOJEWÓDZKI INSPEKTOR SANITARNY
www.wsse.katowice.pl

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM (Instytutu Żywności i Żywienia 2009)

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Opracowano na podstawie –
Praktyczny Podręcznik Dietetyki
pod redakcją M. Jarosza
Warszawa Instytut Żywności
i Żywienia 2010

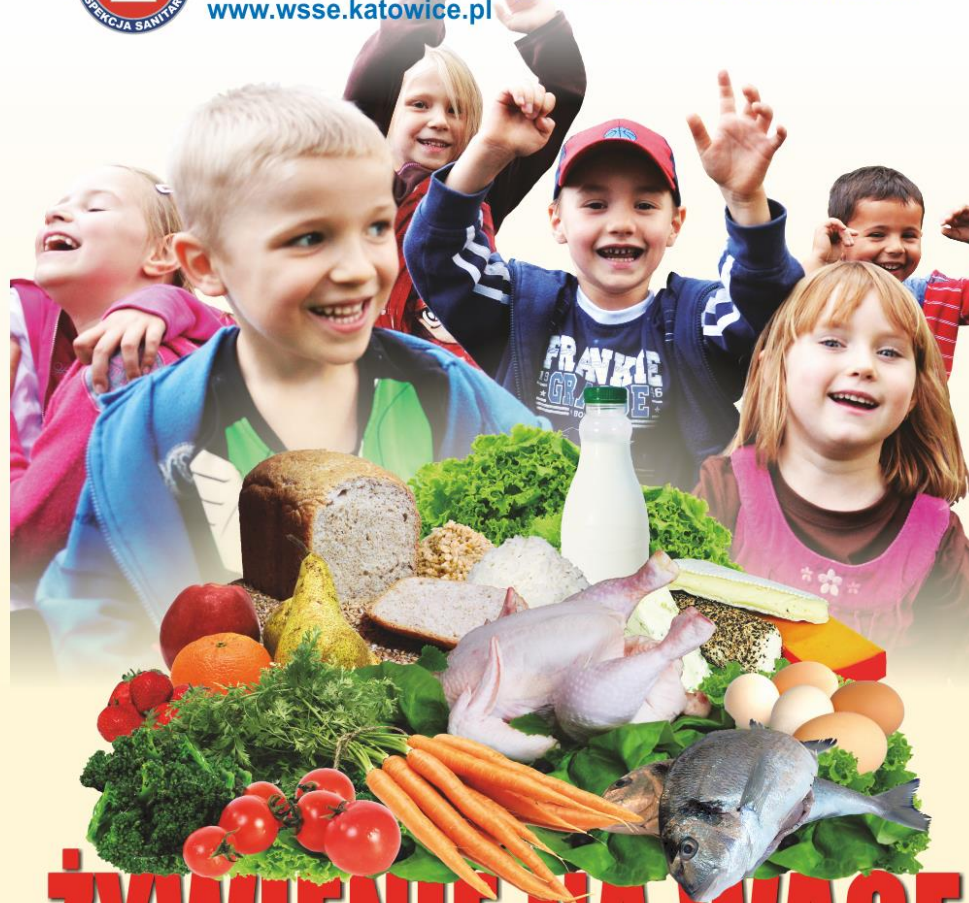


Nie zapomnij o ruchu!



Piramida Zdrowego Żywienia

Instytut Żywności i Żywienia 2009



ŻYWIENIE NA WAGĘ ZDROWIA