

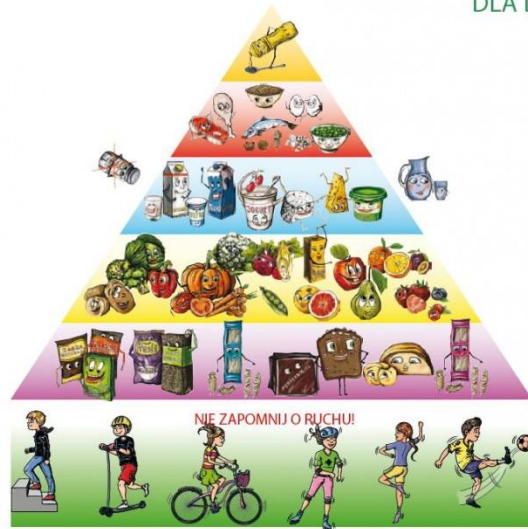
## " Nasze zdrowie w naszych rękach "

( N. Amosow )

**Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia , 10 zasad prawidłowego żywienia i elementów stylu życia. Stosowanie to gwarancja na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz życie w zdrowiu.**

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych i ruchu. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

### PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI



**Zasady prawidłowego żywienia i najważniejsze elementy stylu życia.**

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu wody. Myj zęby po posiłku.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij codziennie mleko, jogurt naturalny, kefir
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne
6. Nie spożywaj słodkich napojów i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie.
9. Ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.
10. Wysypiaj się.