



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)





Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Nie zapominaj o ruchu!



W piramidzie zdrowego żywienia znajduje się 6 pięter, to :

1/ ruch

2/ produkty zbożowe

3/ warzywa i owoce

4/ mleko i produkty mleczne

5/ mięso, ryby i ich białkowe zamienniki, czyli np. tasoia, grocn, soja, soczewica

6/ tłuszcze roślinne

Warzywa i owoce



<http://italy.bardowa.pl/pestytydy-na-co-dzmi-12-najbardziej-tokycznych-warzywi-owocow/>

Dieta powinna być urozmaicona.

**Każdego dnia powinno się spożywać produkty
z każdego piętra piramidy.**



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.



Materiał wykorzystany ze strony www.izz.waw.pl

Zdrowe przekąski.

Zamiast słodczy i chipsów wybieraj np.;

- mleko i napoje mleczne,**
- warzywa,**
- owoce,**



Opracowały:
Barbara Ossowicka
Katarzyna Migdalska

