**PIRAMIDA ŻYWIENIA 23.06.**

Witam Was w ostatnim tygodniu przed wakacjami. Dzisiaj ciąg dalszy dbania o zdrowie I higienę. Pamiętajcie, że prawidłowy rozwój to również zdrowe nawyki żywieniowe. Przypominam, co należy jeść najczęściej, a czego unikać:

## **10 zasad Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży**

## 1."Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu".

2. "Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości".

3. "Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste".

4. "Pij/jedz co najmniej 3-4 posiłki mleczne dziennie (mleko, jogurty, sery)".

5. "Jedz chude mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych".

6. "Unikaj słodkich napojów i słodyczy".

7. "Nie dosalaj potraw. Nie jedz słonych przekąsek i produktów fast food".

8. "Bądź aktywny fizycznie przez co najmniej 1 godzinę dziennie".

9. "Wysypiaj się, aby twój mózg mógł odpocząć".

10. "Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała".

**Pozdrawiam Monika Kozek**