**„ŻYJ ZDROWO-ŻYJ KOLOROWO**

**Dzisiaj przypomnijmy sobie 10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM .**

**1.**[**Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.**](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#c)



**2.**[**Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.**](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#d)



**3.**[**Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie (na dole) piramidy.**](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#e)



**4.**[**Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.**](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#f)

[](https://www.winiary.pl/image.ashx/pysznosci-z-mleka-dla-kazdego.jpg?fileID=73870&width=560&height=350&frame=False&quality=100&bg=0%22)

**5.**[**Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.**](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#g)

[](http://zdrowieznatury.blox.pl/resource/selen.jpeg)

**6.**[**Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.**](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#h)



**7.**[**Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.**](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#i)



**8.**[**Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów.**](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#j)

[](http://3.bp.blogspot.com/-YrFtZZkWD9Y/UGnZQrpofSI/AAAAAAAAADM/qhypGtW7EgQ/s1600/we_dwoje_1_12114.jpg)

**9.**[**Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.**](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#k)



**10**.[**Pij codziennie odpowiednią ilość wody.**](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#l)





**Ale czasem można dla poprawy nastroju w tych trudnych czasach .Życzę smacznego.**