**„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)

 

**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)



**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)



**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.**