

## Zasady zdrowego odżywiania

*krok po kroku to powinno się udać!*



Dbaj o różnorodność spożywanych produktów. Jedz kolorowo.

Pamiętaj o regularności spożywania posiłków. Pięć posiłków dziennie – codziennie. Śniadanie, obiad i kolacja to posiłki główne, II śniadanie i podwieczerek to posiłki o znacznie mniejszej objętości i kaloryczności. Obiad nie musi składać się z zupy i drugiego dania!

Śniadanie zjadaj w ciągu godziny od przebudzenia, kolację spożywaj co najmniej dwie godziny przed snem. Pamiętaj o przerwach pomiędzy posiłkami.

Unikaj słodkich płatków do mleka – zastąp je np. płatkami owsianymi, żytnimi, otrębami lub pełnoziarnistą kanapką.

Minimalny odstęp między posiłkami to 2 godziny, maksymalny 4.

Zaleca się, aby posiłki nie były zbyt obfite i ciężkostrawne. Powinny być spożywane spokojnie i powoli, żeby się nie przejadać.

Do szkoły szykuj II śniadanie.

Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii. Pamiętaj o kaszach, pełnoziarnistych makaronach i brązowym ryżu. Białe pieczywo zamień na graham lub żytnie. Włączaj te produkty do co najmniej trzech pierwszych posiłków w ciągu dnia.

Ogranicz spożycie ziemniaków na rzecz pełnoziarnistego makaronu, brązowego ryżu, kasz. Ziemniaki 3-4 sztuki wielkości jajka podawaj do obiadu w całości – nie tłuczone.

Spożywaj codziennie co najmniej dwie szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, twarożkiem, a częściowo także serem. Wybieraj produkty o obniżonej zawartości tłuszczu najlepiej naturalne, nie smakowe. Produkty te to podpora mocnych kości. Zastąp śmietanę jogurtem naturalnym lub kefirem.

Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu (np. jajek). Do sałatek używaj oliwy.

Gaś pragnienie wodą mineralną, nie smakową. Unikaj słodkich napojów gazowanych i niegazowanych..

Mięso spożywaj z umiarem – nie musisz go jeść codziennie. Zawsze ściągnij skórę. Która zawiera nadmierną ilość tłuszczów i toksyn.

Zamiast mięsa możesz podać dziecku na obiad warzywa strączkowe z oliwą i kaszę dostarczając tym samym cenny błonnik i witaminy wspomagające pracę układu nerwowego.

Parówki jedz w rozsądnych ilościach i nie za często. Kupując sprawdź etykietę – produkt powinien zawierać min 82% mięsa w składzie.

Rybę spożywaj przynajmniej raz w tygodniu. Paluszki rybne w panierce to wysokokaloryczny produkt – przygotuj rybę samodzielnie!

Przygotowując posiłki nie dokładaj dodatkowych kalorii poprzez panierki, zagęszczanie czy ciężkostrawne sosy.

Spożywaj codziennie dużo surowych warzyw. Odkrywaj smaki.

Owoce staraj się jeść 2 porcje dziennie. Wybieraj sezonowe o intensywnych kolorach, nie zepsute.

Unikaj owoców suszonych kandyzowanych.

Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy. Czytaj etykiety produktów, ogranicz wyroby cukiernicze (pączki, drożdżówki, ciasta).

Powodzenia

