ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

**W WIEKU SZKOLNYM**

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie

żywienia

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.

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, słodyczy, słodkich napojów.**

9. **Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.**

10.Pij codziennie odpowiednią ilość wody (minimum 2 litry).

# REGULARNE POSIŁKI

Posiłki powinny być spożywane regularnie, **4 – 5 razy** dziennie, a przerwy

pomiędzy nimi nie powinny być dłuższe niż **3 – 4 godziny.**



****

**Bardzo ważne jest spożywanie II śniadania czy obiadu w szkole.**

Uczniowie przebywający w szkole:

* **do 6 godzin –** powinni zjeść **co najmniej jeden posiłek**

(II śniadanie lub ciepłe danie),

* **ponad 6 godzin –** powinni w tym czasie spożyć **dwa posiłki**.

## POJADANIE MIĘDZY POSIŁKAMI

### Zaleca się, aby odstęp między przekąską a głównym posiłkiem wynosił

co najmniej 2 godziny, aby nie powodować utraty apetytu na pełnowartościowe

posiłki.

**Niekorzystne dla zdrowia przekąski:**

* przekąski słodkie - typu cukierki, ciastka, herbatniki,
* przekąski słone – typu słone paluszki, orzeszki, chipsy,
* przekąski smażone – typu frytki, chipsy.

**Korzystne dla zdrowia przekąski:**

* owoce lub desery owocowe, owoce suszone (typu rodzynki, śliwki, suszone plasterki jabłek),
* surowe warzywa, cząstki marchewki, pokrojone kawałki selera, ogórka lub papryki,
* chude napoje mleczne (typu jogurty, kefiry, owocowe – mleczne koktajle),

budynie na chudym mleku;

* orzechy - włoskie, laskowe, ziemne (pod warunkiem, że są niewolone),
* nasiona – pestki dyni, słonecznika,
*  produkty zbożowe – płatki śniadaniowe lub musli bez dodatku cukru, pieczywo (typu pumpernikiel lub inne pełnoziarniste).

