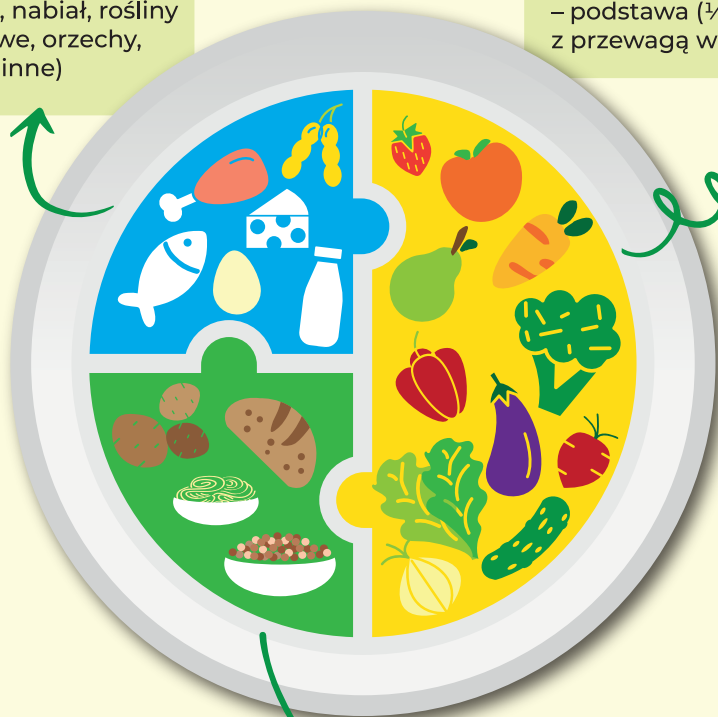


DLA ZDROWEGO ROZWOJU DZIECKA

**Źródła białka
i zdrowych tłuszczów**
($\frac{1}{4}$ talerza – mięso,
ryby, jaja, nabiał, rośliny
strączkowe, orzechy,
oleje roślinne)

Warzywa i owoce
– podstawa ($\frac{1}{2}$ talerza,
z przewagą warzyw)



Produkty zbożowe i inne źródła skrobi
($\frac{1}{4}$ talerza – kasze, makarony, ziemniaki, pieczywo)

ZASADY ZDROWEGO

żywienia dzieci



✔ Co warto robić:

- ✔ W każdym posiłku podawaj warzywa i/lub owoce – powinny stanowić połowę talerza (więcej warzyw niż owoców).
- ✔ Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste – pieczywo, kasze, makarony, płatki zbożowe.
- ✔ Podawaj różnorodne źródła białka – ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe, chude mięso.
- ✔ Zadbaj o różnorodność smaków i kolorów na talerzu.
- ✔ Zachęcaj do picia wody – zamiast napojów słodzonych i gazowanych.
- ✔ Dbaj o codzienną aktywność fizyczną – min. 60 minut ruchu dziennie.
- ✔ Zadbaj o odpowiednią ilość snu i mniej „ekranów” – to też element zdrowego stylu życia.

✖ Co należy ograniczać:

- ✖ Cukier i słodczyce.
- ✖ Żywność typu fast food i wysokoprzetworzoną.
- ✖ Sól i słone przekąski.
- ✖ Mięso czerwone, przetwory mięsne i tłuszcze zwierzęce.
- ✖ Smażenie i grillowanie – zamień je na gotowanie, pieczenie, duszenie.



Ile to jest „dobra porcja”?

- Minimum 5 porcji warzyw i owoców dziennie.
- Minimum 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych dziennie.
- Porcja = np. 1 owoc, garść warzyw, talerz zupy jarzynowej, pół talerza sałatki, miseczka płatków/kaszy/makaronu, kromka chleba.



Zapamiętaj:

"Zdrowe nawyki z dzieciństwa zostają na całe życie!"