

Piramida zdrowego stylu życia [1]



Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia wraz z zasadami i komentarzami jest prostym, krótkim i zwięzłym sposobem przedstawienia zasad prawidłowego żywienia i najważniejszych elementów stylu życia, których realizacja daje szansę na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz długie życie w zdrowiu.



PIRAMIDA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Przedszkole

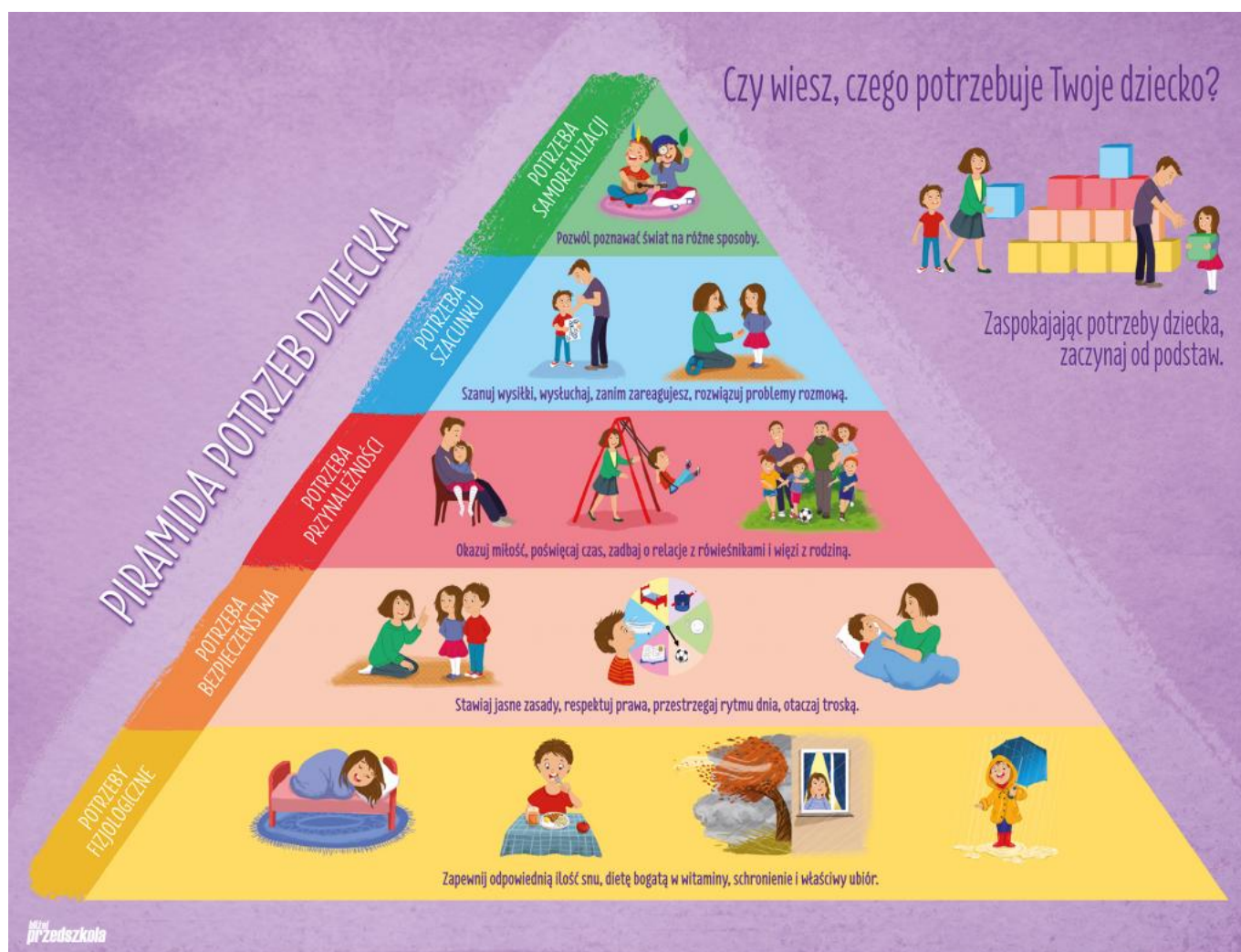
JAK ROZUMIEĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

Pamiętaj by Twoje dziecko:

1. Jadło regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myciu zębów po jedzeniu
2. Jadło różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości
3. Jadło produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Piło co najmniej 2-3 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – oczywiście – serem).
5. Jadło chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj mu tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywało słodkich napojów oraz słodczy (zastąp je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj dziecku potraw, nie podawaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Byłcie codziennie aktywni fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do godz.).
9. Dbaj by wysypiało się, aby Jego mózg mógł być wypoczęty.

PIRAMIDA POTRZEB DZIECKA



Zapraszamy wszystkich rodziców do wykonania piramidy rodzinnej wraz z dzieckiem

pt: "Moja rodzinna piramida"

Zdj?cia prac plastycznych mo?na przesy?a? na adres

zlobek.noweskalmierzycze.pl [2]

Source URL: <https://zlobek.noweskalmierzycze.pl/pl/content/piramida-zdrowego-stylu-%C5%BCycia>

Links:

[1] <https://zlobek.noweskalmierzycze.pl/pl/content/piramida-zdrowego-stylu-%C5%BCycia>

[2] <mailto:zlobek.noweskalmierzycze.pl>