

Jedz zdrowo-żyj kolorowo

Zapraszamy dzieci i rodziców do udziału w kampanii w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości w grupie dzieci i młodzieży na Dolnym Śląsku.



Więcej informacji znajdziecie państwo na stronie internetowej

<https://www.dolmed.pl/lp/zyj-kolorowo/>

Podstawy zdrowego żywienia

Proste zasady, które robią wielką różnicę.

Regularność

4-5 posiłków dziennie co 3-4 godziny; stałe pory karmią metabolizm i koncentrację.

Talerz $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$

$\frac{1}{2}$ warzyw/owoców, $\frac{1}{4}$ pełnoziarnistych węglowodanów (kasze, ryż brązowy, pieczywo razowe), $\frac{1}{4}$ białka (jaja, ryby 2x/tydz., drób, strączki).

Tłuszcze dobrej jakości

1-2 łyżeczki oliwy/oleju rzepakowego tłoczonego na zimno do posiłku; orzechy, pestki, awokado.

Cukier i sól - ograniczaj

Słodkie napoje zamień na wodę; sól zastąp ziołami i cytryną.

Nawodnienie

4-8 lat: ~4,5-5 szklanek wody dziennie; 9-13 lat: ~5-7; 14-18 lat: ~6,5-8 (woda jako główny napój; w upał lub przy aktywności fizycznej – więcej).

Śniadanie

Najlepiej w ciągu 1 godziny od pobudki; korzystnie wpływa na pamięć i nastrój.

Uważność przy jedzeniu

Wspólne posiłki przy stole, bez ekranów; rozpoznawanie sygnałów głodu i sytości.