

Zdrowe odżywianie

W dniu 28.03 przypomnieliśmy zasady zdrowego odżywiania. W formie co prawda słodkiej :), ale za to na wesoło i na luzie:

Zasada 1 Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny. Zasada 2 Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największych ilościach, co najmniej połowę tego, co jesz. Zasada 3 Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste. Zasada 4 Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka. Zasada 5 Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Zasada 6 Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi. Zasada 7 Spożywaj w rozsądnych ilościach produkty bogate w cukry proste. Zasada 8 Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak. Zasada 9 Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie. Zasada 10 Bądź aktywny. Ćwicz przynajmniej 60 minut każdego dnia.

Paweł Kalinowski

Galeria



