

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

ZASADA 1

Spożywaj posiłki
o stałych porach

ZASADA 2

Jedz owoce
i warzywa

ZASADA 3

Wybieraj produkty
pełnoziarniste

ZASADA 4

Pij wodę

ZASADA 5

Jedz mięso i ryby –
są one ważne dla
zdrowia

ZASADA 6

Ogranicz spożywanie
słodczy

ZASADA 7

Staraj się nie solić
potraw

ZASADA 8

Pamiętaj, że sport to
zdrowie



ZASADA 9

Wysypiaj się

