

# PODSTAWOWE ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

- 1) Jedzmy 4-5 posiłków dziennie (najlepiej o tych samych godzinach każdego dnia).**

Dzień zaczynamy zawsze pożywным śniadaniem, w końcu to ono daje nam energię na start. Do szkoły lub pracy zawsze zabieramy drugie śniadanie. Kolejnym posiłkiem powinien być obiad. Po nim możemy pozwolić sobie jeszcze na podwieczorek, który wcale nie musi być słodki. Ostatnim posiłkiem, jedzonym na 2-3 h przed snem powinna być kolacja.
- 2) Zaczynamy dzień śniadaniem z najbliższymi.**

Wspólne posiłki to szansa na powiedzenie sobie czegoś miłego - to na pewno sprawi, że dzień będzie lepszy. Mamy tyle opcji śniadaniowych, że praktycznie codziennie możemy jeść coś innego. Wartościowe śniadanie może być na zimno, np. kanapki z razowego pieczywa z twarogiem i warzywami lub na ciepło, np. jajecznica z warzywami, pieczywo. Śniadanie nie musi też być wytrawne, może być na słodko, np. owsianka z owocami.
- 3) Nie zapominajmy o drugim śniadaniu.**

Po 3-4 godzinach spędzonych w ławce, na zajęciach wychowania fizycznego czy zabawach na przerwach przychodzi czas na „dolewkę paliwa”. Zasoby energii i składników odżywczych, niezbędnych do utrzymania odpowiedniego poziomu skupienia, prawidłowego myślenia i dobrego samopoczucia, uzupełni odpowiednie drugie śniadanie.
- 4) Zadbajmy o różnorodność – niech na naszych talerzach będzie kolorowo.**

Jedzmy kolorowo. Czym więcej barw na naszych talerzach tym więcej w nich witamin i składników mineralnych.
- 5) Wybierajmy produkty sezonowe, najlepiej lokalne.**

To dobry wybór nie tylko pod względem żywieniowym, ale i ekonomicznym.
- 6) Komponujmy posiłki tak, aby w każdym było warzywo lub owoc.**

Zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia to właśnie warzywa i owoce powinny stanowić fundament naszej diety. Dbajmy więc o to, aby w każdym zjadonym posiłku w ciągu dnia były one obecne.
- 7) Kiedy dopada nas niespodziewany głód, sięgajmy po: owoce i warzywa, orzechy i pestki.**

Starajmy się unikać podjadania między posiłkami słodczy, słonych przekąsek i fast-foodów. Równie smaczne, a przy tym wartościowe będą bakalie i pestki. Orzechy i pestki, które podpieczemy lub uprażymy na patelni, będą do tego bardzo chrupiące.
- 8) Pijmy dużo wody.**

To z niej, w głównej mierze zbudowany jest nasz organizm (w tym mózg). To ona powinna być napojem pierwszego wyboru!
- 9) Ostatni posiłek zjadajmy 2-3 godziny przed snem.**

Aby nasz organizm mógł odpoczywać zamiast trawić, lepiej nie najadać się przed samym snem. Pamiętajmy również o tym, żeby ostatni posiłek nie był największy w ciągu dnia – energii potrzebujemy w zdecydowanej większości w pierwszej części dnia.
- 10) Jedzmy świadomie, w miłej atmosferze, bez pośpiechu, komputera, telewizora i innych „zakłóaczy”.**

Skupmy się na jedzeniu. Jedzmy uważnie, wtedy zdecydowanie lepiej smakuje. Jeśli jeszcze nie potrafimy skupić się na jedzeniu, bo nigdy tego nie robiliśmy. Warto zacząć od zastanowienia się nad smakiem i zapachem poszczególnych składników posiłku, nad ich konsystencją, temperaturą i kolorem.

Powieś w szatni szkolnej w kąci z informacjami dla rodziców. To ważne, żeby oni także zapoznali się z tymi zasadami.

