

Temat: Zasady zdrowego odżywiania

10 zasad zdrowego żywienia / wg Instytutu Żywności i Żywienia/

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Zadanie do wykonania: Wypełnij ankietę zapisując odpowiedzi na kartce. Podlicz odpowiedzi i sprawdź jak dbasz o swoje zdrowie.

Sprawdź, czy się prawidłowo odżywasz	TAK	NIE
Czy spożywasz co najmniej 4 posiłki dziennie/?		
Czy spożywasz posiłki w ciągu dnia o tych samych porach/?		
Czy codziennie jesz śniadanie przed wyjściem do szkoły?		
Czy jesz drugie śniadanie w szkole?		
Czy jesz obiad w szkole lub w domu?		
Czy jesz kolację co najmniej 2 godziny przed snem?		
Czy codziennie jesz warzywa i owoce?		
Czy codziennie pijesz mleko lub inne napoje mleczne?		
Czy codziennie jesz ciemne pieczywo lub płatki zbożowe, kasze itp.?		
Czy starasz się ograniczać spożycie słodyczy?		
Czy starasz się ograniczać spożycie słodkich napojów?		
Czy starasz się ograniczać spożycie chipsów i słonych przekąsek?		
Czy starasz się ograniczać spożycie produktów typu Fast food (np. frytki, hamburgery, hot – dogi, pizza)		
Czy codziennie jesteś aktywny fizycznie?		
RAZEM		

PODLICZ LICZBĘ PUNKTÓW

Jeżeli uzyskałaś maksymalną liczbę punktów TAK, odżywasz się wspaniale. Tak trzymaj!