

JEDZMY DOBRZE!

Jak wyglądacie gdy jecie razem?
Wklejcie zdjęcie lub rysunek swojej rodziny!



Śniadanie

1-2 godziny
po przebudzeniu



Obiad



Kolacja

ok. 2-3 godziny
przed snem

Ważna jest regularność!

4-5 posiłków co 3-4 godziny

POSIŁEK JEMY:

1. Przy stole
2. W skupieniu
3. Bez pośpiechu
4. Z umiarem
5. Zgodnie z zapotrzebowaniem

POSIŁEK TO:



Warzywa i/lub owoce

+



Produkty zbożowe

+



Źródła białka

+



Źródła tłuszczu

i

Śniadanie, obiad i kolacja to główne posiłki - powinny dostarczać najwięcej energii.