

RODZINNE ŻYWIENIE - O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ



Zdrowe nawyki żywieniowe to:



codzienne, pełnowartościowe posiłki



sposób w jaki przygotowujecie i spożywacie posiłki

Zadbajcie o rodzinne żywienie w kilku krokach



1. Zaplanujcie wspólnie menu na najbliższe dni i zróbcie listę zakupów.



2. Spotkajcie się w kuchni gotując razem.



3. Usiądźcie wspólnie do stołu przynajmniej raz dziennie.

4.



Wyliminujcie rozpraszacze - wyłączcie telewizor, odłóżcie telefony.

5.



Jedzcie spokojnie, bez pośpiechu, delektując się smakiem i wspólną rozmową.



Korzyści ze wspólnego spożywania posiłków:

- lepsza jakość diety
- wzmocnione więzi rodzinne
- poznawanie nowych smaków
- dobre samopoczucie i zdrowie
- spożywanie posiłków w spokojnej i rodzinnej atmosferze

Więcej dowiedzie się podczas naszego konkursu „Rodzinna Akcja: Zdrowa Rywalizacja”.

Wspólnie zadbajcie o zdrowy styl życia Waszej rodziny.