

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE DZIECI



Kształtowanie nawyków w dzieciństwie



zachowania w życiu dorosłym

W żywieniu dzieci dbajmy o:



3 główne posiłki i 2 mniejsze



warzywa lub owoce w każdym posiłku



picie odpowiedniej ilości wody



niepodjadanie pomiędzy posiłkami



wybór produktów pełnoziarnistych



codzienne spożywanie mleka i fermentowanych produktów mlecznych



ograniczenie cukru, słodczy, soków i słodkich napojów

Pamiętaj!



Rodzice, opiekunowie, środowisko i otoczenie mają wpływ na wybory żywieniowe dziecka w przyszłości.



Bądźcie wzorem i inspiracją dla dziecka.
Wspólnie zadbajcie o zdrowy styl życia Waszej rodziny.

