PODSTAWY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

This activity has received funding from EIT Food, the innovation community on Food of the European Institute of Innovation and Technology (EIT), a body of the EU, under the Horizon 2020, the EU Framework Programme for Research and Innovation

Katarzyna Wojtkowska, Julia Barlińska
Begoña Alfaro, Elena Santa Cruz, Ana B. Baranda

PATRONAT HONOROWY: MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ

JEŚĆ ZDROWO =

jeść produkty ze wszystkich grup w odpowiednich ilościach:

- **warzywa** i **owoce**,
- produkty **zbożowe**,
- **nabiał** (w szczególności naturalny),
- mięso, ryby i **nasiona roślin strączkowych**,
- **oleje, orzechy i pestki**.

PO CO SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ:

- by nie chorować
- by dostarczać organizmowi niezbędnych składników odżywczych
- by móc się skoncentrować i dobrze się uczyć
- by mieć siłę i dobry humor

JEDZ ŚNIADANIA:

- żeby móc się skupić,
- żeby sprawnie myśleć,
- żeby mieć energię na start.

JEDZ 5 POSIŁKÓW DZIENNIE:

- żeby mieć energię przez cały dzień.

UPRAWIAJ SPORT:

- żeby być zdrowym,
- żeby czuć mniejsze zmęczenie i mniej się denerwować,
- żeby być gotowym do wyzwań.

Tak może wyglądać twoje przykładowe

ŚNIADANIE:

Fot. mstargirl / Freepik

Fot. Freepik

Fot. Freepik

NABIAŁ + produkty ZBOŻOWE + OWOCE / WARZYWA