



ZDROWE ODŻYWIANIE „TRZYMAJ FORMĘ”

SPOŻYWAJ DUŻO WARZYW I OWOCÓW

Owoce i warzywa to niezbędne składniki codziennej diety nie tylko dla najmłodszych, ale również dla dorosłych. Witaminy i składniki mineralne, które wchodzą w ich skład korzystnie wpływają na funkcjonowanie organizmu, a także chronią przed chorobami. Owoce i warzywa najlepiej podawać latem. To właśnie wtedy wybór świeżych oraz dojrzałych owoców i warzyw jest największy.

10 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- **Odżywiaj się regularnie.**
- **Dbaj o różnorodność posiłków.**
- **Unikaj nadmiernych ilości tłuszczu i cholesterolu.**
- **Spożywaj dużo warzyw i owoców.**
- **Spożywaj zdrowe węglowodany i nasiona roślin strączkowych.**
- **Pij wodę**
- **Unikaj nadmiaru soli.**
- **Unikaj cukru oraz słodczy**

PROPOZYCJA PIOSENEK I BAJEK O ZDROWYM ODŻYWIANIU:

1. ALFABET warzywno-owocowy – DrobNutki - Piosenki DLA DZIECI

<https://www.youtube.com/watch?v=5IQBQBvgjrg>

2. Kubuś - Witaminki - bajka dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=oQSUMQRqOeg>

3. Sałatka owocowa, zdrowy przepis - Kreskówki Anime Bajki dla Dzieci telmo i tula

<https://www.youtube.com/watch?v=Z16kqm8J34g>

Opracowanie: ANNA CZYCHEWICZ

