## PIRAMIDA ZDROWIA

Pewno zastanawiacie się co to takiego piramida?



Budowla służąca jako grobowiec lub podbudowa świątyni, o charakterystycznym kształcie ostrosłupa. Najbardziej znane znajdują się w Egipcie.

Ale my dziś o innej piramidzie



PIRAMIDA ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

albo taka



Ty też możesz taką pokolorować lub samodzielnie narysować



Co jest ważne?

- jakie produkty są na dole piramidy ( częściej spożywamy), a jakie na górze ( rzadziej spożywamy)

- czego brakuje na samym dole, w podstawie piramidy?

- czy są jakieś produkty całkowicie zakazane?

### ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA UŁOZONE NA PODSTAWIE TEJ PIRAMIDY

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

**STOSUJ JE JAK NAJCZĘŚCIEJ!**