

**Zapoznaj się z zasadami zdrowego odżywiania, spróbuj je stosować w swoim życiu.**

**Jak zdrowo żyć? Jak zdrowo się odżywiać?**

- 1. Spożywaj posiłki regularnie (4 – 5 posiłków co 3 – 4 godziny).**
- 2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i jak najwięcej.**
- 3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.**
- 4. Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem.**
- 5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.**
- 6. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastąp je olejami roślinnymi.**
- 7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).**  
**Nadmierne spożycie cukru i słodyczy przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, może zwiększać ryzyko cukrzycy, sprzyja powstawaniu próchnicy zębów.**
- 8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.**
- 9. Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.**
- 10. Pamiętaj o codziennej dawce aktywności fizycznej.**