



SP 15
KONIN
im. Polskich Olimpijczyków

*Szkoła Podstawowa nr 15
im. Polskich Olimpijczyków
62 - 504 Konin
ul. Turkusowa 1A
tel./fax. (0 - 63) 244 - 23 - 75;
244 - 24 - 94,
e-mail: sp15konin@op.pl*

Projekt ulotki: Weronika Krakowska Klasa Vd

Chodź do naszej
szkoły, a zawsze
będziesz zdrowy !

SP 15
KONIN
im. Polskich Olimpijczyków

DZIESIĘCIORO ZDROWOTNYCH PRZYKAZAŃ

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta.



2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 do 5 posiłków w dziennie. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godz.



3. Znaczną część twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa i owoce.



4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla ciebie głównym źródłem energii.



5. Co najmniej dwa razy dziennie, spożywaj mleko i jego przetwory.



6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.



7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.



8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.



9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody), minimum 2 litry dziennie.



10. Nie pal papierosów, nie pij napojów alkoholowych i energetyzujących.

