*ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA*

1. *Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.*
2. *Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.*
3. *Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).*
4. *Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem*
5. *Mięso spożywaj z umiarem.*
6. *Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.*



1. *Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.*
2. *Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.*
3. *Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodyczy.*
4. *Ograniczaj spożycie soli.*
5. *Pij wystarczającą ilość*
6. *wody.*
7. *Nie pij alkoholu.*

**CZAS NA ZDROWIE**

****

**FESTYN**

**ZDROWIA**



**31 MAJA 2017**

**OD 10.45 DO 12.45**

**HARMONOGRAM**

**10.45 – 11.00 – Uroczyste rozpoczęcie festynu**

**11.00 – 11.30 – Maraton filmowy**

**‘’Śmietnik w mojej głowie’’ – spotkanie z dietetykiem**

**11.30 – 12.00 – Degustacja zdrowej żywności**

**12.00 – 12.30 – Zumba i inne atrakcje sportowe**

**12.35 – Zakończenie imprezy**

**,,Zdrowa żywność żyć pomaga,**

**Jej brak za choroby odpowiada,,**

