

Program TRZYMAJ FORMĘ

Program „Trzymaj formę” to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia.

Pomaga rozwijać zainteresowania uczniów i kształtuje ich prozdrowotne nawyki: zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną

10 Przykazań zdrowotnych

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 – 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
3. Znaczną część twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.
4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.
5. Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefir czy sery.
6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryny miękkich.
7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych np. grochu, fasoli czy soi, 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. Unikaj napojów gazowanych.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO PODSTAWA

WODA minimum 1,5 litra dziennie

Odżywianie

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA - DZIEŚĆ PRZYKAZAŃ ZDROWOTNYCH*

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 – 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
3. Znaczną część Twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.
4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.
5. Codziennie co najmniej dwa razy dziennie, spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefir czy sery.
6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryny miękkich.
7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych, np. grochu, fasoli czy soi, 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. Unikaj alkoholu.

*Wypracowane przez Rałę dr. Dietę, Aktywność Fizyczną i Zdobną przy Ministrze Zdrowia.

SPRAWDŹ, CZY TWOJE DZIECKO TRZYMAJ FORMĘ!

1. Czy Twoje dziecko jest aktywne fizycznie?
2. Czy Twoje dziecko spożywa różnorodną dietę?
3. Czy Twoje dziecko pije wystarczającą ilość wody?
4. Czy Twoje dziecko unika napojów gazowanych?

Więcej informacji o programie Trzymaj Formę na stronie: www.trzymajforme.pl