

# Zdrowe odżywianie



Ludzkie ciało jest zbudowane z komórek potrzebujących do życia i wzrostu składników odżywczych, których źródłem jest spożywany pokarm. Dlatego to, jak wyglądamy oraz jakie jest nasze samopoczucie i zdrowie, zależy od codziennej diety. Wiek, tryb życia, a nawet takie czynniki jak klimat mogą wpłynąć na rodzaj i ilość składników odżywczych potrzebnych człowiekowi w danym czasie. Nie ulega natomiast wątpliwości, że zawsze bardzo ważne jest spożywanie pełnowartościowych, pożywnych potraw. Odnosi się to w szczególności do dzieci i młodzieży, których ciała rosną i rozwijają się.

## 10 zasad zdrowego żywienia:

1. Spożywaj produkty z różnych grup żywności (dbaj o urozmaicenie posiłków).
2. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii.
3. Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety.
4. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi.
5. Spożywaj codziennie warzywa i owoce.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych.
7. Ogranicz spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
8. Ogranicz spożycie soli.
9. Bądź codziennie aktywny fizycznie.
10. Spożywaj minimum 1,5 litra wody dziennie.

