

W zdrowym ciele zdrowy duch.

Dostarczaj organizmowi witaminy, pij wodę, jedz owoce i warzywa, zdrowo się odżywiaj, unikaj słodyczy i napojów gazowanych, spróbuj przygotować proste posiłki (sałatki, soki, koktajle, kanapki).

Wysypiaj się, pamiętaj o właściwej długości snu i przewietrzeniu pokoju przed snem.

Dbaj o sprawność fizyczną i pamiętaj o przyjmowaniu odpowiedniej postawy ciała podczas nauki, zabawy i wypoczynku.

Dbaj o higienę, pamiętaj o zasadach prawidłowego mycia rąk.

Oto PIRAMIDA ZDROWIA

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.