

## Zasady prawidłowego odżywiania CAŁEJ RODZINY

- Zrezygnuj u swojego dziecka z żywności przetworzonej.** Same dodatki do żywności są przyczyną wielu dolegliwości i problemów z masą ciała. Kieruj się zasadą – im mniej przetworzone jedzenie, tym zdrowsze. Postaraj się, aby Twój koszyk na zakupach był pełen warzyw, owoców i nieprzetworzonych produktów spożywczych.
- Postaraj się aby dziecko jadło regularnie, co 3-4 godziny.** Dzięki temu będzie Wam o wiele łatwiej kontrolować pokusy.
- Zadbaj o różnorodność posiłków, uwzględniając produkty z różnych grup produktów oraz kolorów.** Pamiętaj, że im bardziej kolorowo na talerzu, tym zdrowszej i smaczniej, a atrakcyjny wygląd posiłków pobudzi apetyt.
- Zadbaj o odpowiednią ilość wypijanej wody przez Twoje dziecko.** Już dwuprocentowa utrata wody powoduje występowanie symptomów odwodnienia organizmu. Unikaj wód smakowych, ponieważ są one źródłem słodzików i cukrów.
- Używaj wielu różnorodnych i aromatycznych ziół, a sól staraj się ograniczyć.** Dzięki przyprawom, jesteśmy w stanie wydobyć jeszcze głębszy smak potraw, dzięki którym, nasz organizm będzie o wiele lepiej pracować.
- Wszystko jest dla ludzi, ale ważny jest umiar.** Warto całkowicie wyeliminować słodcyce w diecie dziecka. Można je jedna zastąpić domowymi słodkimi wypiekami, które mogą być posłodzone miodem lub innymi zdrowymi zamiennikami. Jako nagrodę lub upominek podaruj dziecku swój czas, a nie koniecznie kolejny czekoladowy batonik.
- Jeżeli już najdzie Was ochota na fast food, przygotujcie go wspólnie w domu.** Zdrowa wersja burgera, może stać się super pomysłem na kolację. Możecie ponadto pokombinować ze zdrowymi dodatkami, a klasycznego kotleta przygotować z buraka i pestek słonecznika.
- Sprawdzaj co je Twoja rodzina i czytaj etykiety. Czasem może Cię zaskoczyć, co producenci dodają do różnych produktów.**
- Na zakupy idź zawsze z listą i nie będąc głodnym.** Bardzo często gdy robimy zakupy z „pustym żołądkiem”, wrzucamy do koszyka wiele niepotrzebnych produktów. Niestety, najczęściej są to produkty tłuste i słodkie.
- Niezdrowe chipsy zamień na chipsy z jarmużu lub orzechy, a słodcyce na sezonowe sałatki owocowe.**