

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczków);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, sone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.



ZGADNIJ, CO PRZEDSTAWIA OBRAZEK. POŁĄCZ CYFERKI I POKOLORUJ.



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.



ZNAJDŹ 10 NAZW WARZYW I OWOCÓW



O	M	W	G	R	U	S	Z	K	A
R	Z	O	D	K	I	E	W	K	A
A	F	T	B	M	O	L	I	M	R
M	A	R	C	H	E	W	K	A	U
P	S	I	E	D	T	S	D	L	P
K	O	X	B	H	M	O	H	I	W
A	L	R	U	U	W	N	Y	N	B
F	K	A	L	A	R	E	P	A	E
R	A	B	A	R	B	A	R	O	N
C	J	K	S	L	I	W	K	A	R

Kierunki odczytywania
wyrazów w wykreślance:


- pionowo „z góry na dół” ↓
- poziomo „z lewej do prawej” →
- skośnie „z góry na dół w prawą stronę” ↘

WPISZ DO KRZYŻÓWKI ROZWIĄZANIA PONIŻSZYCH HASEŁ. LITERY Z KOLOROWYCH PÓL UTWORZĄ ROZWIĄZANIE.









ROZWIĄŻ REBUS




~~Ś~~






~~Z A N K~~



~~A~~

i



E=ÓW

1. Produkt mleczny w kubeczku.
2. Gdy ją obierali, to nad nią płakali.
3. Pomarańczowa krewniaczka kabaczką.
4. Pierwsze danie obiadowe.
5. Warzywo na keczup.
6. Smażone na głębokim tłuszczu.
7. Pomidory, ogórki, ziemniaki, buraki to...
8. Najważniejszy posiłek.
9. Żółty, biały lub topiony.
10. Zielony ma garniturek.
11. Jabłka, gruszki, śliwki to...
12. Wieczorny posiłek.

