

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o urozmaicenie posiłków.
2. Dbaj o zachowanie należytej masy ciała.
3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii.
4. Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety.
5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi.
6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych.
8. Unikaj cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Unikaj alkoholu.

Opracowanie: prof. Wiktor B. Szostak, prof. Barbara Cybulska

