

[HTTPS://NCEZ.PZH.GOV.PL/
DZIECI-I-
MLODZIEZ/PODSTAWOWE-
ZASADY-ZDROWEGO-
ZYWIENIA/](https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia/)

[HTTP://WWW.AKTYWNIEP
OZDROWIE.PL/PSYCHOLOG
IA-YWIENIA-75/UCZYM
Y-
DZIECI-ZDROWEGO-
YWIENIA](http://www.aktywniepозdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/uczymy-dzieci-zdrowego-ywienia)

[HTTP://WWW.AKTYWNIEP
OZDROWIE.PL/UWAAJ-NA-
SODYCZE/SODKIE-YCIE](http://www.aktywniepозdrowie.pl/uwaaaj-na-sodyczne-sodkie-ycie)

[HTTP://WWW.AKTYWNIEP
OZDROWIE.PL/PRZEPISY](http://www.aktywniepозdrowie.pl/przepisy)

[HTTP://WWW.AKTYWNIEP
OZDROWIE.PL/PRZEPISY](http://www.aktywniepозdrowie.pl/przepisy)

A decorative border surrounds the central text box. It includes a pine branch at the top left, a knife at the top center, a fork at the top right, a spoon on the right side, a fork on the left side, two mushrooms at the bottom left, a knife at the bottom center, a leafy branch at the bottom right, and two artichokes on the right side.

JAK SKUTECZNIE ZMIENIĆ NAWYKI ŻYWIENIOWE ?

PROJEKT: "ZDROWO JEM,
DUŻO WIEM"

Klasa 2a

5 POMOCNYCH WSKAZÓWEK W ZMIANIE NAWYKÓW

1. NAZWIJCIE NAWYK-

Musicie uświadomić sobie i dziecku, że czynność o której mówimy stała się nawykiem, a zaprzestanie jej wykonywania sprawia ogromną trudność.

2. GOTOWOŚĆ DO ZMIAN-

Podejmijcie świadomą i wspólną decyzję o wprowadzeniu zmiany.

3. ROZMOWA.

Porozmawiajcie i wytłumaczcie dziecku potrzebę zmiany, tak by zaakceptowało Wasz plan. Zaproponujcie dziecku inną czynność (np. zajęcia sportowe, wspólne zdrowe gotowanie), która zastąpi mu dotychczasowe zwyczaje.

4. JEDEN NAWYK.

Skupcie się na jednym przyzwyczajeniu – konsekwentnie i systematycznie pracować nad nim każdego dnia.

5. WYTRWAŁOŚĆ I WSPARCIE

Starajcie się nie poddawać, poproście o pomoc najbliższych. Okazujcie dziecku wsparcie.

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Myj zawsze ręce przed jedzeniem.

Po jedzeniu myj zęby!

Najlepszym napojem jest woda.

Pij przynajmniej 6 szklanek wody
dziennie!

Przed wyjściem z domu
pamiętaj o zjedzeniu
śniadania!

Jedz posiłki regularnie!
(4-5 razy dziennie).

Konieczne w diecie
ucznia są naturalne kasze
i ryż – one dają siłę!

Kanapki najlepsze są z
ciemnego pieczywa!

Dbaj o mocne kości!

Codziennie pij co najmniej 3-4
szklanki mleka. Możesz je zastąpić
jogurtem naturalnym, kefirem i –
częściowo – serem.



Abyś był coraz większy i
zdrowszy jedz często ryby,
jajka i drób!

Urozmaicone i kolorowe
posiłki są nie tylko
smaczniejsze,
są zdrowsze!

Zdrowy uczeń jest
sprawny, bo pamięta
o codziennej aktywności
fizycznej!

Warzywa i owoce jedz jak
najczęściej i w jak największej
ilości.

Unikaj spożycia cukru, słodczy i
słodkich napojów. Zastępuj je
owocami i orzechami.

Nie dosalaj potraw. Unikaj
słonych przekąsek i produktów
typu fast food.