



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

ŁĄCZYMY SIĘ W WALCĘ
O ZDROWSZE I DŁUŻSZE ŻYCIE



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

ŁĄCZYMY SIĘ W WALCĘ
O ZDROWSZE I DŁUŻSZE ŻYCIE

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 LAT)



ZDROWIE!

OD DZIECKA NA CAŁE ŻYCIE

Dla zdrowego rozwoju dzieci – oprócz prawidłowego odżywiania – konieczne są też ruch, odpowiednia ilość snu, a także kontrolowanie wzrostu i masy ciała. Dlatego specjalnie dla nich została opracowana **Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)**.

U podstaw piramidy leżą **aktywność fizyczna (1 godzina ruchu dziennie) oraz spożywanie warzyw i owoców – codziennie, jak najczęściej i w jak największej ilości.** Są jednak pewne kwestie, które mają szczególną wagę i zostały wyróżnione w piramidzie dla dzieci i młodzieży. Jako rodzice musimy o nich pamiętać!

Sprawdźmy regularnie wzrost i masę ciała dziecka – dzięki temu szybciej zareagujemy na ewentualny problem.

Dziecko musi się wyspać: **co najmniej 10 godzin na dobę** od 6 do 12 roku życia.



Spożywanie słodczy i słodkich napojów prowadzi do rozwoju próchnicy i nadwagi.

Dziecko potrzebuje wapnia: powinno pić przynajmniej **3-4 szklanki mleka** dziennie (można je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem).

Dziecko powinno jeść **5 posiłków** dziennie i **myć zęby** po każdym z nich, by uchronić się przed próchnicą.

Uwaga na telewizję, smartfony i tablety! Dziecko **nie powinno z nich korzystać więcej niż 2 godziny** dziennie, by uniknąć zaburzeń snu i koncentracji oraz nadwagi.

Co najmniej **6 szklanek** – tyle wynosi **dzienna ilość wody** niezbędna dziecku.