

Żywieniowe Inwestycje dla Twojego dziecka

Żywnienie stanowi jeden z najważniejszych determinantów naszego zdrowia teraz i w przyszłości. Zainwestuj w zdrowie dziecka i wprowadź go w świat zdrowego odżywiania.

Pij wodę

Woda wspomaga koncentrację i pamięć, oczyszcza, poprawia trawienie

Sięgaj po wodę z kranu - będzie ekologiczniej i zdrowiej. Zaopatr się w specjalne bidony z filtrem.



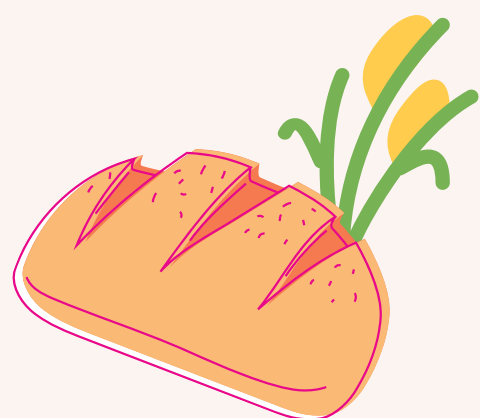
Jedz warzywa i owoce.

Stanowią główne źródło witamin. Powinny być włączane do każdego posiłku, z przewagą warzyw. Wykorzystuj sezonowość. Tylko tak zachowasz odpowiednią wartość odżywczą tej grupy produktów.



Zainwestuj w supermoce.

Wybieraj produkty zbożowe z pełnego przemiału tj. chleb razowy czy płatki owsiane, które są źródłem błonnika poprawiającego pracę jelit, dający uczucie sytości oraz wzmacniający naszą odporność.



Włączaj naturalne produkty mleczne.

Wyliminuj słodki nabiał, zawsze kupuj naturalne produkty, które zawierają zdecydowanie mniej cukru i stanowią doskonałe źródło wapnia dla kości. Dobrze jest włączać naturalne fermentowane produkty mleczne ze względu na zawartość dobrej mikroflory wzmacniającej naszą odporność.



Włącz do diety orzechy i nasiona.

Stanowią źródło dobrych tłuszczów tj. kwasy tłuszczowe omega 3, które poprawiają pracę mózgu, wspierają odporność, a także zapobiegają stanom depresyjnym.



Wyliminuj żywność przetworzoną.

Uważaj na produkty, które mają długi skład. Słodkie płatki śniadaniowe, chleb tostowy, energetyki, soczki, chipsy mają bardzo dużą ilość cukru i soli. Dzieci i młodzież, którzy spożywają zbyt dużą ilość tego rodzaju produktów przejawia niepożądane zachowania oraz brak odpowiedniej koncentracji. Dlatego tak ważne jest, by zadbać o jakość diety naszego dziecka.



Urozmaicaj.

Postaraj się, aby każdy posiłek był inny, zadbaj o kolory na talerzu i wyznawaj zasadę "warzywa, warzywa i jeszcze raz warzywa" - czyli włączaj je do każdego posiłku. Różnorodna dieta pozytywnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

