

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.



2. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.



3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.



4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.



## 5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.



## 6. Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.



7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.



8. Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.



9. Posiłek obiadowy to  
zapas siły na aktywne  
popołudnie.



10. Kolację zjadaj wieczorem,  
nie tuż przed snem.



11. Dobrą wodą gaś  
pragnienie.



12. Ruch bez ograniczeń,  
słodczyce z umiarem

