

Zdrowe dzieci zdrowo się odżywiają

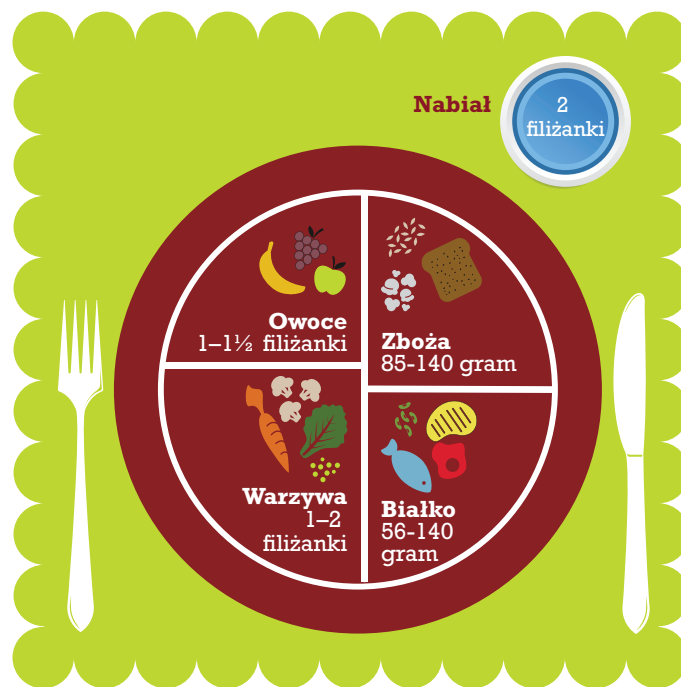
Zdrowe odżywianie to podstawa wspierania zdrowego rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym, pozwalająca najmłodszym na unikanie problemów z nadwagą

Czego potrzebują w swojej diecie dzieci w wieku 2 – 5 lat?

Ilość pokarmu, jakiej potrzebuje Twoje dziecko, zależy od wieku, rozmiarów ciała oraz poziomu aktywności.

Dzieci nie powinny być zmuszane do jedzenia więcej, niż ilość, na jaką mają ochotę.

Przy planowaniu posiłków oraz przekąsek należy pamiętać o grupach pokarmów oraz wielkościach porcji pokazanych na rysunku po prawej stronie.



A słodycze?

Najlepiej, aby je ograniczyć, choć nie należy ich całkowicie wyeliminować.



Wpajaj zdrowe nawyki żywieniowe

Daj dobry przykład podając więcej świeżych produktów.

English Title: Healthy Children Eat Right



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education