

przedstawia 12 zasad prawidłowego żywienia



1. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.



2. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.



3. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.



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



5. Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.



6. Pamiętaj o kaszках, jedz chleb nie bułeczki.



7. Dzień bez świeżych warzyw i owoców to dzień stracony.



8. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.



9. Posiłek obiadowy to zapas sił na aktywne popołudnie.



10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.



11. Dobrą wodą gaś pragnienie.



12. Ruch bez ograniczeń, słodcze z umiarem.



Partnerstwo dla Zdrowia to wspólna inicjatywa Instytutu Matki i Dziecka oraz Danone, Lubelli i Biedronki, które współpracują, aby skutecznie przeciwdziałać nieprawidłowemu żywieniu dzieci w Polsce. Partnerstwo promuje 12 zasad prawidłowego żywienia, opracowanych przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie. Stworzyło też pierwszy w Polsce produkt użyteczny społecznie – Mleczny Start. To kaszka z mlekiem dla dzieci w wieku szkolnym, wzbogacona o składniki mineralne i witaminy niezbędne do prawidłowego rozwoju dzieci.