

Żywienie dzieci w wieku szkolnym (10-12 lat)

Odpowiednio dobrana i zbilansowana dieta ma ogromny wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny oraz psychiczny młodego organizmu. Oprócz tego korzystnie wpływa na wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych w przyszłości.

Bardzo ważnym aspektem w rozwoju młodego organizmu jest odpowiednie zbilansowanie diety aby nie pojawiły się żadne niedobory, jest to szczególnie ważne u osób aktywnych fizycznie.



Integracyjne Centrum Leczenia Bólu

Integracyjne Centrum Leczenia Bólu

Żywienie dzieci w wieku
szkolnych (10-12 lat)
aktywnych fizycznie





Piramida zdrowego żywienia i stylu życia

Warzywa & owoce – kolorowo i smacznie!

Zarówno warzywa jak i owoce uznajemy za bazę prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży. Produktów tych nie może zabraknąć w codziennej diecie. Co więcej najlepiej, aby były spożywane do każdego posiłku. Pamiętaj, że owoce zawierają więcej cukrów prostych (co za tym idzie więcej kalorii), także spożycie warzyw powinno być większe niż owoców.

„Człowiek jest tym, co zje.” –
Ludwig Feuerbach

Produkty pełnoziarniste

Produkty pełnoziarniste są jednym z głównych źródeł energii dla młodego, rozwijającego się organizmu. Największą wartość spośród produktów zbożowych posiadają te z pełnego przemiału, ponieważ są one bogate w witaminy i składniki mineralne. To na nich powinniśmy opierać jadłospis dziecka.

Pij wodę!

Zamień słodkie napoje na wodę. Słodkie napoje są bardzo dobre w smaku, ale przede wszystkim są bardzo niezdrowe. Warto z nich zrezygnować na rzecz picia wody, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Podsumowanie

Najważniejsze informacje:

- Pij dużo wody!
- Jedz warzywa i owoce do każdego posiłku
- Spożywaj pełnowartościowe białko (nabiał, jaja, mięso)
- Zamień tłuszcz zwierzęcy na tłuszcz roślinny
- Ogranicz spożycie cukru (słodkie przekąski) oraz soli (słone przekąski)
- Pamiętaj o regularnym spożywaniu posiłków
- Nie zapominaj o regeneracji (min. 7-8 h snu dziennie)
- Unikaj dań typu fast-food

Kontakt z nami

Integracyjne Centrum Leczenia Bólu
Ul. Franciszka Bujaka 15, Kraków
500 839 119 / 12 389 87 48
kontakt.tcm-iclb@gmail.com

www.tcmcenter.pl

www.iclb.pl