

Dzień dobry.

Na dzisiejszej lekcji opiszemy sobie zasady przy planowaniu żywienia.

Zapiszcie sobie temat: ZASADY PLANOWANIA ŻYWNOŚCI

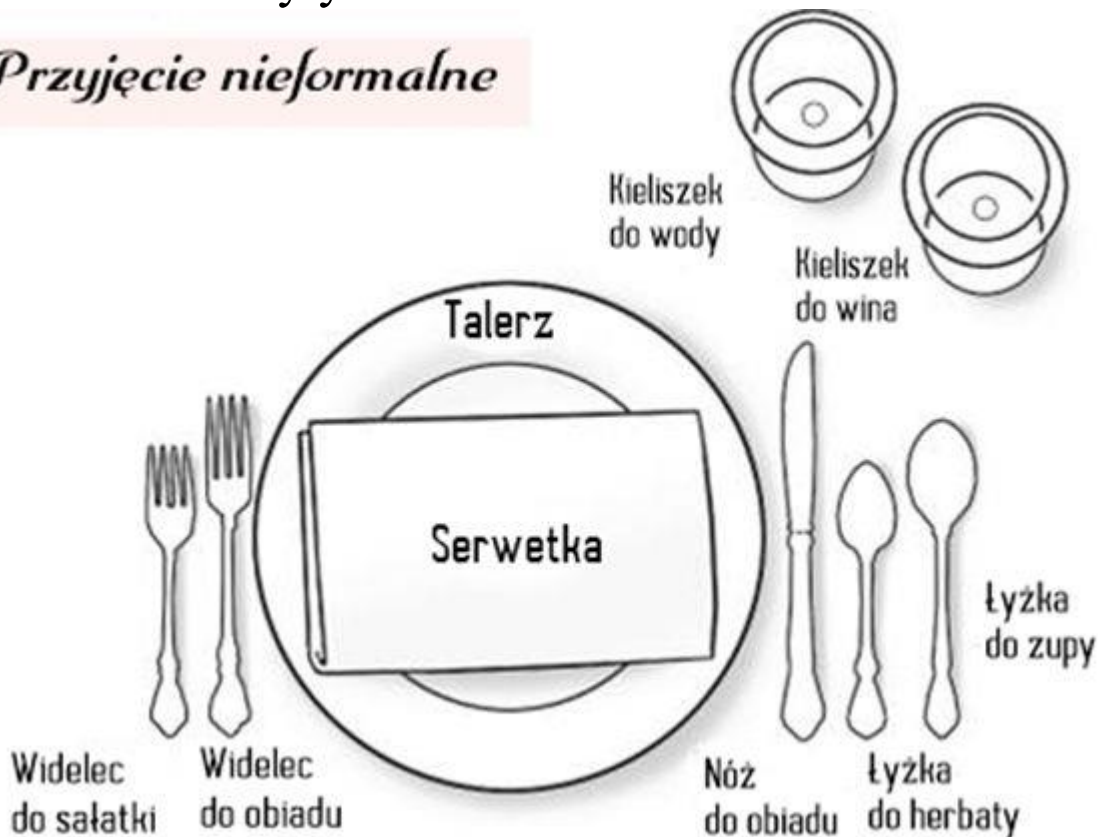
Przepiszcie notatkę:

1. Zasady o których należy pamiętać przy planowaniu żywienia:

- Różnorodność spożywanych posiłków,
- Jedzenie dużej ilości produktów zbożowych
- Wzbogacenie posiłków warzywami i owocami
- Spożywanie nabiału w różnej postaci
- Wypijanie codziennie 1,5 do 2 litrów wody lub innych płynów
- Ograniczenie spożywania tłuszczów zwierzęcych
- Unikanie cukru i soli w nadmiernej ilości
- Niedopuszczanie do przejadania się (prowadzi to do otyłości i nadwagi).

Posiłki będą nam lepiej smakowały, jeżeli będą spożywane przez całą rodzinę w miłej atmosferze przy ładnie nakrytym stole.

Przyjęcie nieformalne



Pozdrawiam!