

Zasady diety planetarnej

SPOŻYWAJ CODZIENNIE

- Różnokolorowe warzywa i owoce
- Produkty zbożowe z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, różnorodne kasze)
- Orzechy, nasiona pestki
- Nasiona roślin strączkowych (np. fasolę, soczewicę, groch, bób)

SPOŻYWAJ 2-3 RAZY W TYGODNIU

- Ryby i owoce morza
- Mleko i produkty mleczne
- Jaja

OGRANICZ, SPOŻYWAJ NAJBRZADZIEJ JAK MOŻESZ

- mięso, a w szczególności mięso czerwone (np. wołowinę i wieprzowinę)
- kiełbasy, wędliny, parówki i inne przetwory mięsne
- Słone i słodkie przekąski, żywność typu fast food

DODATKOWO

- Jedz różnorodnie, postaraj się, aby na Twoim talerzu znalazło się jak najwięcej kolorowych produktów
- Na przekąskę wybieraj owoc, jogurt naturalny lub warzywo
- Jedz posiłki w miłej atmosferze, z rodziną i przyjaciółmi
- Nie przejadaj się
- Nie wyrzucaj resztek – wykorzystaj je do innego dania
- Czytaj etykiety produktów
- Gotuj razem z rodzicami



Zasady diety planetarnej

SPOŻYWAJ CODZIENNIE

- Różnokolorowe warzywa i owoce
- Produkty zbożowe z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, różnorodne kasze)
- Orzechy, nasiona pestki
- Nasiona roślin strączkowych (np. fasolę, soczewicę, groch, bób)

SPOŻYWAJ 2-3 RAZY W TYGODNIU

- Ryby i owoce morza
- Mleko i produkty mleczne
- Jaja

OGRANICZ, SPOŻYWAJ NAJBRZADZIEJ JAK MOŻESZ

- mięso, a w szczególności mięso czerwone (np. wołowinę i wieprzowinę)
- kiełbasy, wędliny, parówki i inne przetwory mięsne
- Słone i słodkie przekąski, żywność typu fast food

DODATKOWO

- Jedz różnorodnie, postaraj się, aby na Twoim talerzu znalazło się jak najwięcej kolorowych produktów
- Na przekąskę wybieraj owoc, jogurt naturalny lub warzywo
- Jedz posiłki w miłej atmosferze, z rodziną i przyjaciółmi
- Nie przejadaj się
- Nie wyrzucaj resztek – wykorzystaj je do innego dania
- Czytaj etykiety produktów
- Gotuj razem z rodzicami