



PAMIĘTAJ O ŚNIADANIU

Przed wyjściem do szkoły
zawsze jedz śniadanie.
Wartościowy posiłek
zapewnia koncentrację
na lekcjach i ułatwia
zapamiętywanie, co sprawia,
że osiągasz lepsze wyniki
w nauce.



Polska
smakuje

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw w ramach realizacji przez Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw projektu „CORE TEAM - promocja konsumpcji owoców i warzyw i forum współpracy sektora”

Modny STYL ŻYCIA

Złe nawyki żywieniowe nastolatków np. podjadanie, jedzenie w biegu i niejedzenie śniadań oraz brak ruchu zwiększają ryzyko nadwagi i otyłości, a w przyszłości mogą doprowadzić do licznych chorób dietozależnych. Czy warto słuchać specjalistów i zdrowo się odżywiać? Czy to jest cool, trendy, na topie? Czy się klika na tik-toku? Jeśli nie chcesz ubierać oldschoolowego skinu swoich starych, to może warto już dziś zadbać o „fit forever” i bezwstydnie sięgać po nasze rodzime owoce, warzywa i inne produkty?





Zaprzyjaj się z warzywami! Są one źródłem licznych antyoksydantów, które poprawiają stan skóry trądzikowej. Beta-karoten, pochodzący z m.in. z **marchewki, szpinaku, papryki, pomidorów i fasolki szparagowej** sprawia, że twoja skóra ma lekko opalony kolor.



Nie obawiaj się cukru pochodzącego z owoców. Bez wyrzutów sumienia możesz jeść **truskawki, borówki, maliny i czereśnie**. Traktuj je jako zdrowe słodkie. Poza tym, że są one smaczne, to regulują pracę przewodu pokarmowego i korzystnie wpływają na mikrobiom jelit, od którego zależy twój nastrój.



Pij głównie **wodę**. Jej niedobór negatywnie wpływa na pamięć, koncentrację i myślenie. Będąc uczniem, nie możesz sobie na to pozwolić. Słodkie napoje zamień na soki 100% NFC (nie z koncentratu).

POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW



50% TO ŹRÓDŁO BIAŁKA I SKROBI

FILIŻANKA TRUSKAWEK



Sięgaj po naturalny nabiał. Jest on najlepszym źródłem wapnia niezbędnego do budowy zębów i kości. Pierwiastek ten znajdziesz też w warzywach. Włącz do diety **brokuły, brukselkę, kalarepę, sałatę, rzodkiewkę**, a w sezonie letnim - koniecznie **czarną porzeczkę**.



Potrzebujesz pełnowartościowego białka. Ten makroskładnik jest niezbędny do wzrostu i prawidłowego rozwoju. Białko buduje mięśnie, hormony, enzymy, skórę, włosy i paznokcie. Poza mięsem, rybami i nabiałem, białka dostarczają również **nasiona roślin strączkowych, kasze, orzechy i nasiona**.



Ogranicz słone i słodkie przekąski. Tradycyjną „szkolną kanapkę” wzbogać o solidną porcję warzyw i owoców. Lunchbox zapełnij słupkami **papryki, marchewki, selera i chrupiącą sałatą**. Doskonale sprawdzą się też **tomatki koktajlowe** a w sezonie - **czereśnie, borówki i truskawki**.