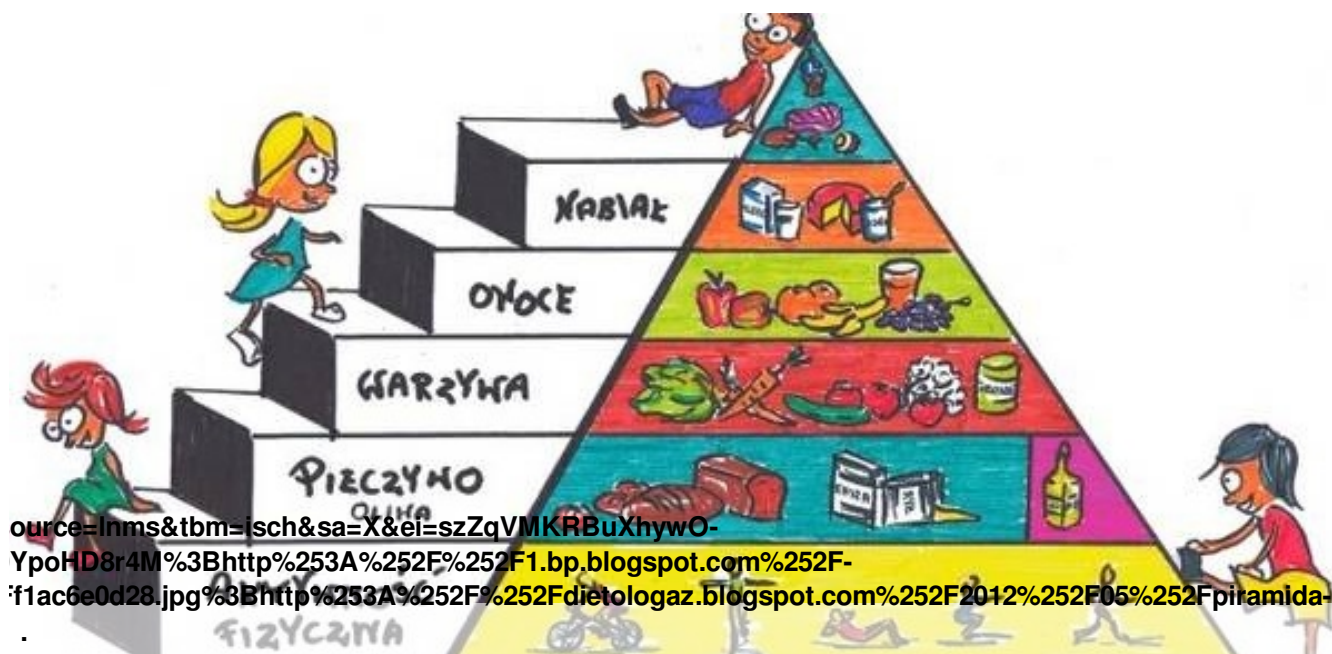


Kilka ważnych wskazówek żywieniowych

1. Jedz regularnie.
2. Zamień białe pieczywo na zbożowe.
3. Spożywaj dużo warzyw i owoców.
4. Pij dużo płynów.
5. Dbaj, aby twoje jedzenie było miłe dla oka.
6. Używaj ziół, ogranicz sól.
7. Nie objadaj się słodyczami.
8. Nie jedz fast foodów.
9. Unikaj alkoholu i papierosów.
10. Strzeż się nadwagi i otyłości, pamiętaj o aktywności.
11. Wiesz co jesz ? Czytaj etykiety na opakowaniach.

Piramida zdrowego żywienia- zawiera zestaw produktów żywnościowych podzielonych według zapotrzebowania na nie ludzkiego organizmu. Produkty, które zostały umieszczone na samym dole piramidy, powinny być spożywane najczęściej. Te, które znajdują się w środku, powinny być jedzone rzadziej, natomiast trzeba ograniczać spożycie tych pokarmów, które zostały umieszczone na szczycie piramidy.





&ei=szZqVMKRBuXhywO-
: _&imgdii= _&imgrc= cHqaU41cGYo-

252Fjogag.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Ffantazje-

Pamiętaj, że jedzeniu nie chodzi tylko o to, byśmy się najedli do syta albo ponad miarę (i to koniecznie smacznie), **natomiast chodzi o to, by jedzenie przynosiło nam zdrowie. Jedzmy dla zdrowia!**

Cóż pysznego można zjeść na śniadanie, co doda nam energii i zdrowia? Owoce, jogurt naturalny, otręby, trochę miodu? Owszem! Pyszności...

Składniki:

- gruszka
- 180 g jogurtu naturalnego
- 3 łyżki otrębów
- trochę miodu (opcjonalnie)

Wykonanie:

Gruszkę kroimy drobno. Na spód kubeczka sypiemy łyżkę otrębów, polewamy małą ilością miodu i układamy pół posiekanej gruszki. Następnie polewamy to jogurtem. Na jogurt sypiemy 2 łyżki otrębów, polewamy znów małą ilością miodu i układamy pół posiekanej gruszki.
Smacznego! :)

Ciekawostki o miodzie !!!

- Miód to jedyny produkt spożywczy, który się nie psuje. Archeolodzy znaleźli baryłkę miodu w grobowcu faraona- podobno smakował wybornie.
- Żeby pszczoły zebrały kg miodu muszą odwiedzić 4 miliony kwiatów i przelecieć dystans odpowiadający 4-krotnemu okrążeniu Ziemi.
- Dodając miód do kawy czy herbaty warto zaczekać chwilę, aż przestygnie, aby miód nie stracił swoich cennych właściwości.