

8

ZDROWYCH
NAWYKÓW
DZIECKA



Bądź aktywny każdego dnia.
Minimum 1 godzinę dziennie,
codziennie (np. rower, spacer, rolki)



Staraj się spać min 8 godzin.
Wyłącz urządzenia elektroniczne!



Jedz urozmaicone, zdrowe i syte
śniadanie każdego dnia



Ogranicz oglądanie TV i granie na
komputerze do max 2 godzin
dziennie



Jedz 5 porcji warzyw i owoców
każdego dnia. Unikaj niezdrowych
przekąsek.



Pij wodę! Pamiętaj o nawadnianiu
organizmu.



Dbaj o higienę osobistą. Myj
często ręce.



Jedz zdrowe, pełnowartościowe
posiłki. Unikaj fast food'ów!