

Płatki owsiane zawierają w 100% ziarno. Chętnie podawaj płatki owsiane na śniadanie



Mleko odtłuszczone
Ekstra daje mocny szkielet – wystarczy jedna szklanka do posiłku

Woda najlepiej zaspokaja pragnienie



Błonnik daje poczucie nasycenia



ZASTAWILIŚMY NASZ STÓŁ

Dodatki, które mogą się pojawiać na stole 1-2 razy tygodniowo



Owoce i zieleninę należy podawać do każdego posiłku

Owoce i zieleninę należy podawać do każdego posiłku



Urozmaicaj jadłospis. W ten sposób dzieci przystosują się do różnych smaków.
Przerwa pomiędzy posiłkami nie powinna przekraczać trzech godzin. Najmłodsze dzieci mogą mieć zapotrzebowanie na częstsze posiłki.

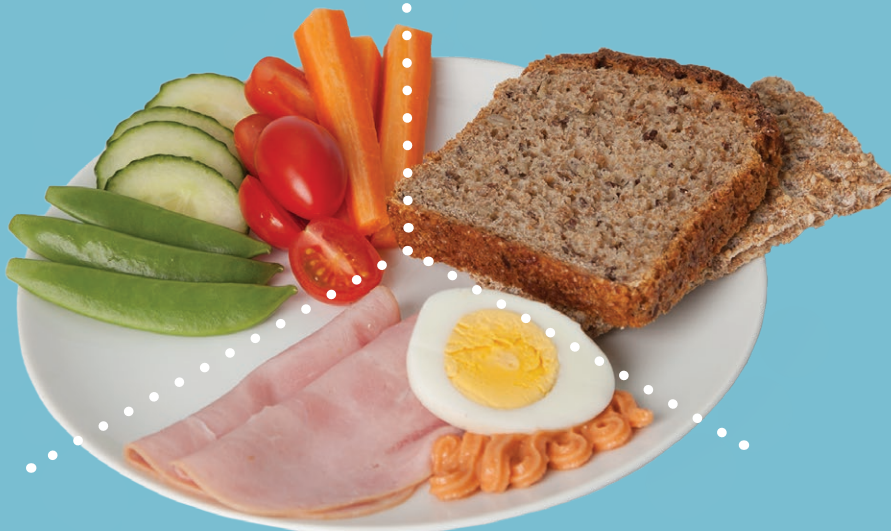
Wędliny z czystego mięsa, ryby lub kurczak zawierają dużo białka



Jajka są zdrowe i dostarczają białka o wysokiej jakości



Miękka margaryna dostarcza dobrych składników tłuszczowych



Model talerza jest dobrym sposobem na skomponowanie dobrego posiłku:
1/3 warzyw, owoców
1/3 ryby, mięsa, jajek
1/3 chleb razowy, pieczywo chrupkie

Sery żółte dostarczają wapnia i dobrego białka



Dużo dobrych przetworów rybnych w puszkach

Pasztet jest dobrym źródłem żelaza

Ryba daje bystre dzieci – pamiętaj zawsze o 2 przetworach rybnych na stole

Ser brązowy Sprett i prim są wzbogacone w żelazo

