

DEKALOG RODZICA – 10 ZASAD DBANIA O ZDROWIE DZIECKA

I Pięć posiłków dziennie



II Zróżnicowana dieta



III Ogranicz cukier



Owoce

Daktyle



Miód



ZAMIENNIKI
BIAŁEGO CUKRU

Cukier
kokosowy



Syrop
klonowy



IV Zadbaj o aktywność fizyczną



V Zdrowy sen – minimum 10 godzin



VI Zadbaj o odporność



Ubranie "na cebulkę"



2-3 cieńsze warstwy grzeją lepiej
niż jedna gruba

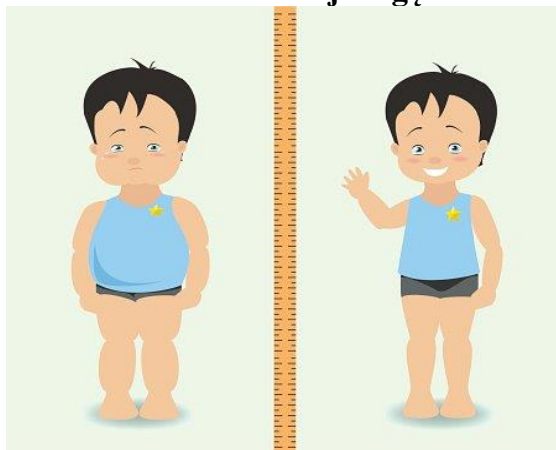
VII Ogranicz sól i tłuszcz



VIII Zdrowie psychiczne



IX Kontroluj wagę



X Dbaj o higienę dziecka



Opr. KS, EL, JP, BM