



Jak łatwo dbać o zdrowie?

Zdrowa zasada 6U+1

wg prof. Stanisława Bergera*

1U Urozmaicenie

Ważne jest, by spożywać **produkty ze wszystkich grup żywieniowych**, przede wszystkim mleko i produkty mleczne, produkty zbożowe, mięso, drób, warzywa, owoce i tłuszcze. Tylko wtedy dostarczasz organizmowi wszystkich składników pokarmowych.

2U Umiarkowanie

Warto spożywać posiłki zgodnie ze swoimi potrzebami, a dobrym wskaźnikiem jest utrzymanie właściwej masy ciała. Jeżeli obserwujemy, że tyjemy, to znaczy, że jemy za dużo, a jeżeli chudniemy, to znaczy, że jemy za mało w stosunku do naszych potrzeb.

3U Uregulowanie

Pamiętaj, aby zachować **częstotliwość**, jakość, wielkość posiłków na stałym poziomie. Systematyczne odżywianie się o wyznaczonych porach pozwala na stałe dostarczanie energii naszemu organizmowi.

6u



+1U UŚMIECHNIJ SIĘ

Bądź optymistycznie nastawiony, wtedy osiągniesz więcej!

4U Umiejętność przyrządzania potraw

Miej na uwadze, że np. gotowanie warzyw przyczynia się do utraty cennych witamin i soli mineralnych. Cenne jest **zachowanie wartości odżywczych** wszystkich użytych do przygotowania potraw składników.

5U Uprawianie sportu

Regularna, umiarkowana **aktywność fizyczna** jest zalecana wszystkim. Pamiętaj, udział w zajęciach sportowych to podstawa zdrowia.

6U Unikanie nadmiaru

Nie należy wykluczyć całkowicie z diety tłuszczów, cukrów, soli, ale należy spożywać je w umiarkowanych ilościach. Często nadmierne solenie wynika z przyzwyczajenia do słonego smaku.

**Doskonałe
Mleko®**

* prof. Stanisław Berger to honorowy Przewodniczący Rady Fundacji „Mleko dla Szkół, Mleko dla Zdrowia”, jeden z jej założycieli, więcej: <http://www.mlekowszkole.pl/fundacja/kto-tworzy-fundacje/>

Opracowanie: Fundacja „Mleko dla Szkół. Mleko dla Zdrowia”, e-mail: fundacja@mlekowszkole.pl, www.mlekowszkole.pl