

Zasady prawidłowego żywienia

1. Spożywaj cztery lub pięć posiłków dziennie.
2. Przed wyjściem do szkoły zjadaj pierwsze śniadanie, a drugie zabierz do szkoły.
3. Kolację spożywaj co najmniej dwie godziny przed snem.
4. Przyprawy roślinne podnoszą walory smakowe.
5. Staraj się o estetykę potraw.
6. Do zakwaszenia potraw stosuj kwas naturalny, np. sok z cytryny.
7. Do smażenia używaj oliwy lub oleju.
8. Nie używaj tłuszczu już raz użytego.

