

Klub Sportowy Koziołek Poznań



Prawidłowe Odżywianie



10 Zasad Koziotka

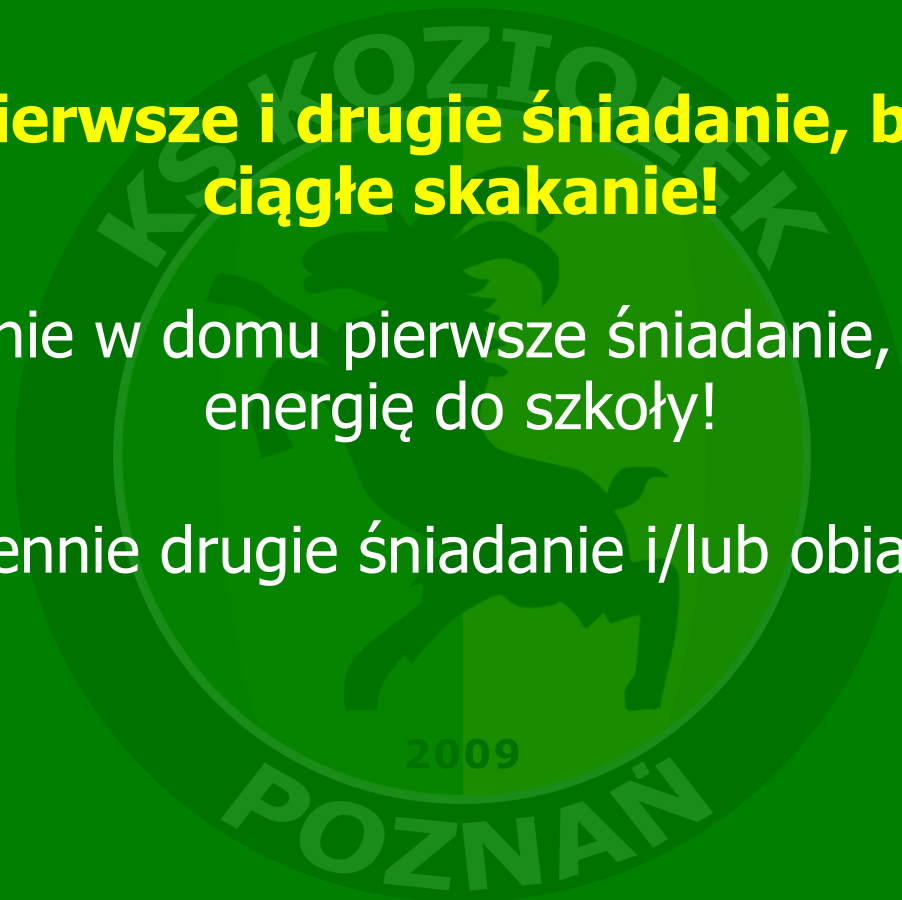




Koziolatek je pierwsze i drugie śniadanie, by siłę mieć na ciągle skakanie!

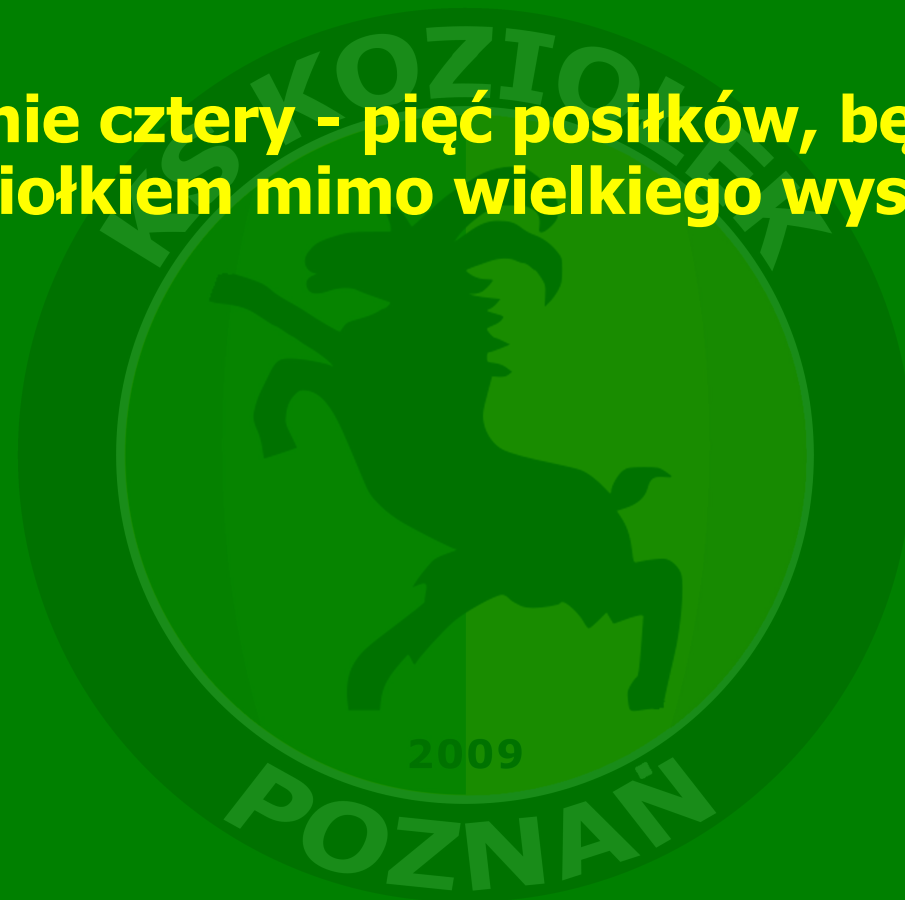
Jedz codziennie w domu pierwsze śniadanie, będziesz miał energię do szkoły!

Jedz codziennie drugie śniadanie i/lub obiad w szkole!





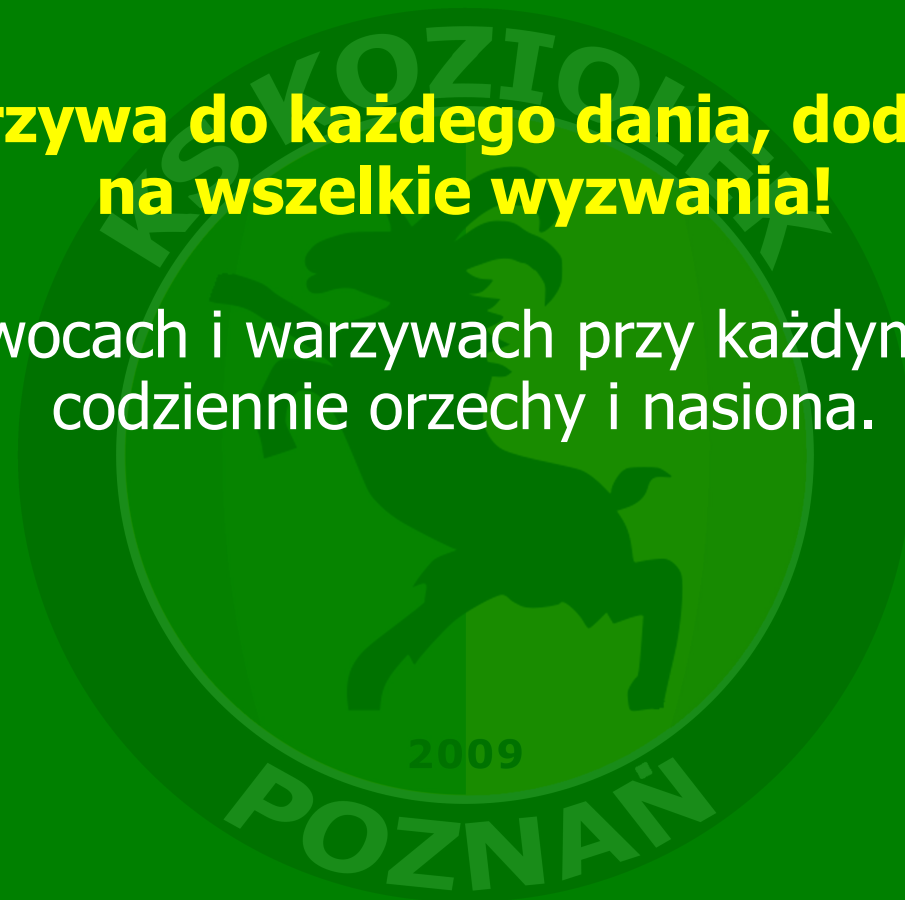
**Jedz regularnie cztery - pięć posiłków, będziesz silnym
Koziołkiem mimo wielkiego wysiłku!**





**Owoce i warzywa do każdego dania, dodadzą ci mocy
na wszelkie wyzwania!**

Pamiętaj o owocach i warzywach przy każdym posiłku, jedz
codziennie orzechy i nasiona.

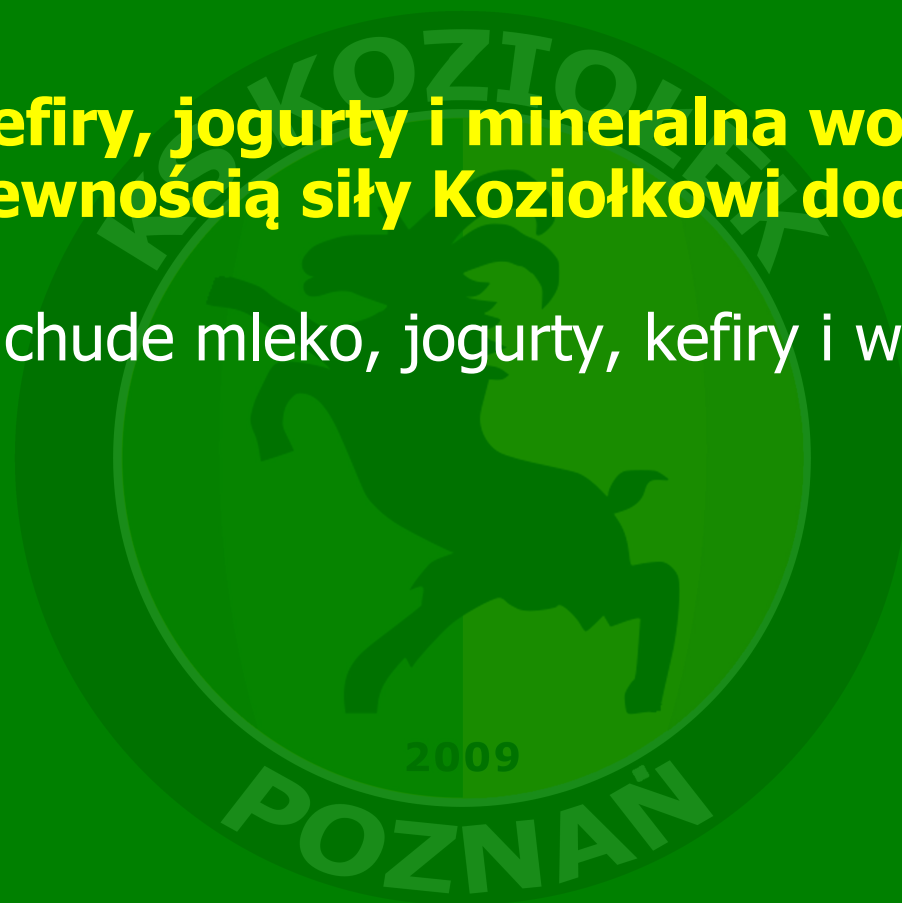




4

Mleko, kefir, jogurty i mineralna woda, z całą pewnością siły Koziółkowi doda!

Pij codziennie chude mleko, jogurty, kefir i wodę mineralną.

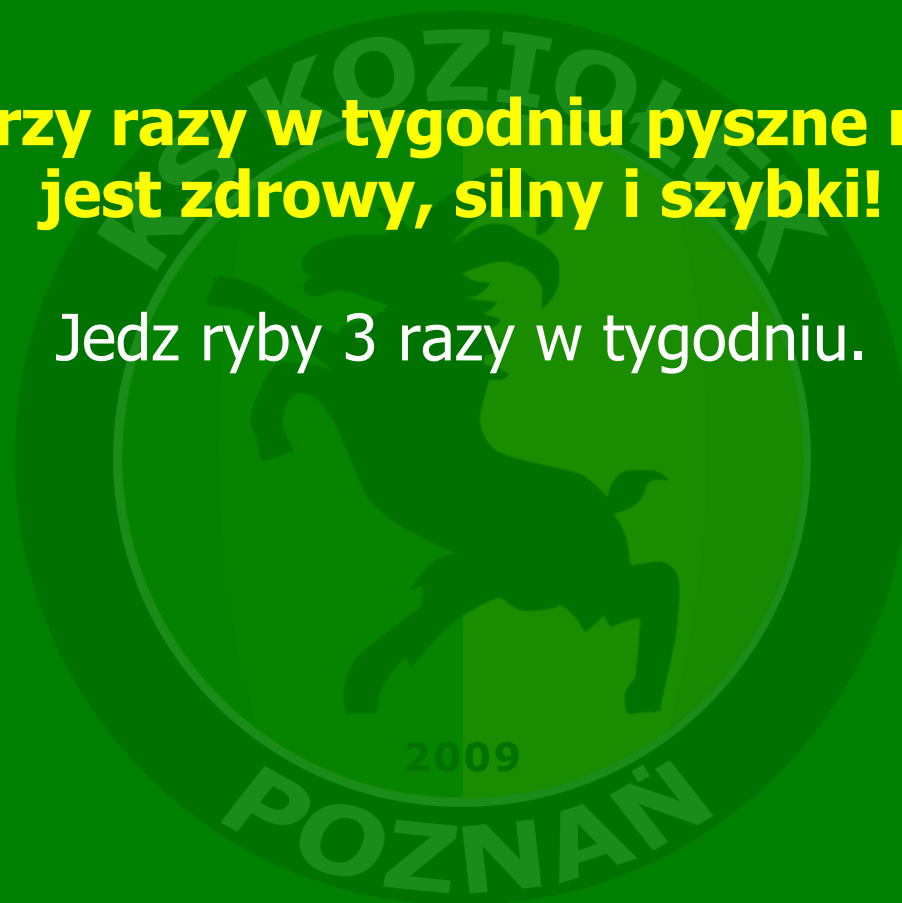




5

**Koziołek je trzy razy w tygodniu pyszne rybki, dlatego
jest zdrowy, silny i szybki!**

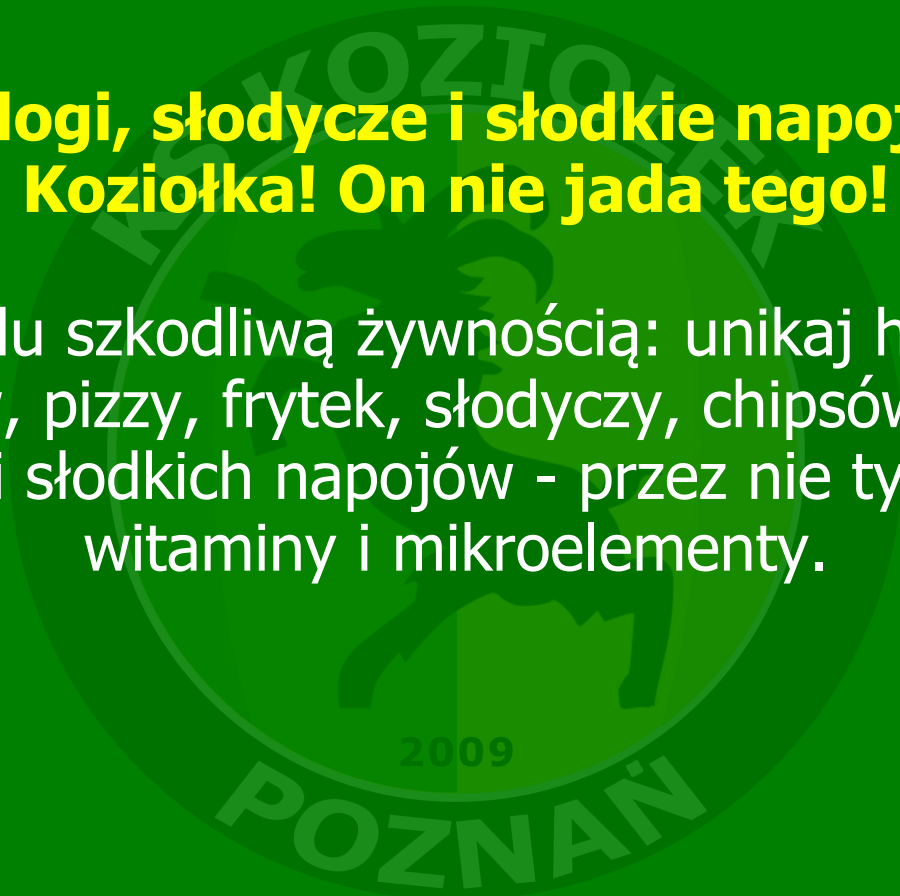
Jedz ryby 3 razy w tygodniu.





**Chipsy, hot-dogi, słodyczne i słodkie napoje - nie są dla
Koziołka! On nie jada tego!**

Nie tłum głodu szkodliwą żywnością: unikaj hamburgerów,
hot-dogów, pizzy, frytek, słodczy, chipsów, chrupek,
paluszków i słodkich napojów - przez nie tyjesz, tracisz
witaminy i mikroelementy.





Sól nie jest cool!

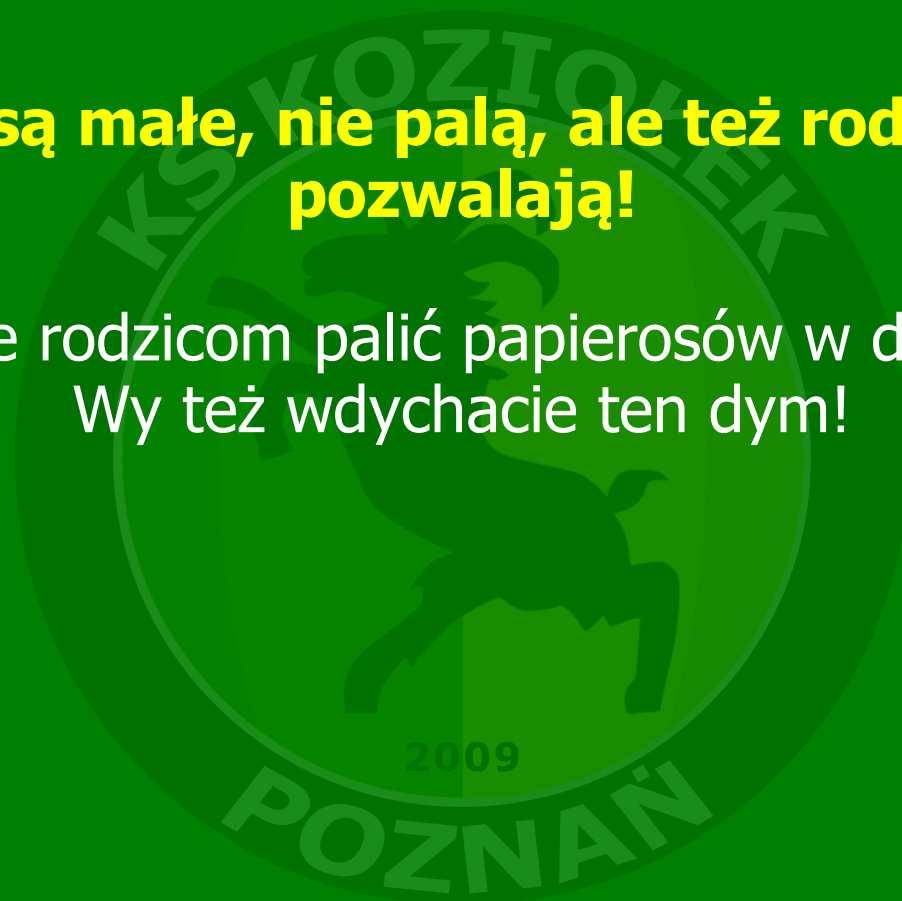
Ogranicz spożycie soli!





Koziołki są małe, nie palą, ale też rodzicom nie pozwalają!

Nie pozwalajcie rodzicom palić papierosów w domu, przy was!
Wy też wdychacie ten dym!





Poznawaj tajniki prawidłowego jedzenia, zostań Rodzinnym Ekspertem Zdrowego Żywienia!

Doradzaj Rodzicom w zakupach - wybieraj ryby morskie, chude mięso, pieczywo z pełnego ziarna, kasze, makarony, żółty ser, chude mleko, jogurty, kefiry, chudy biały ser, jajka, chude wędliny, oleje roślinne, warzywa i owoce, orzechy i nasiona, warzywa strączkowe, niegazowaną wodę mineralną.

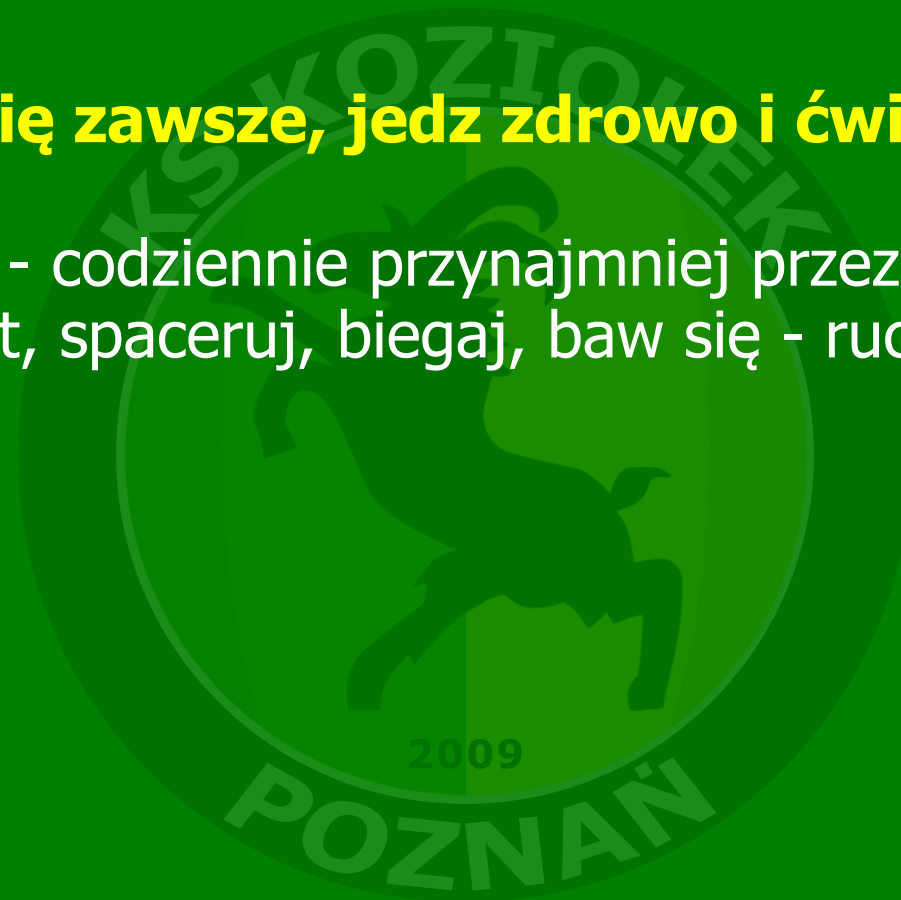
2009

POZNAŃ



Uśmiechaj się zawsze, jedz zdrowo i ćwicz jak atleta!

Dbaj o siebie - codziennie przynajmniej przez godzinę ćwicz ulubiony sport, spaceruj, biegaj, baw się - ruch jest zdrowy!



Piramida Żywienia



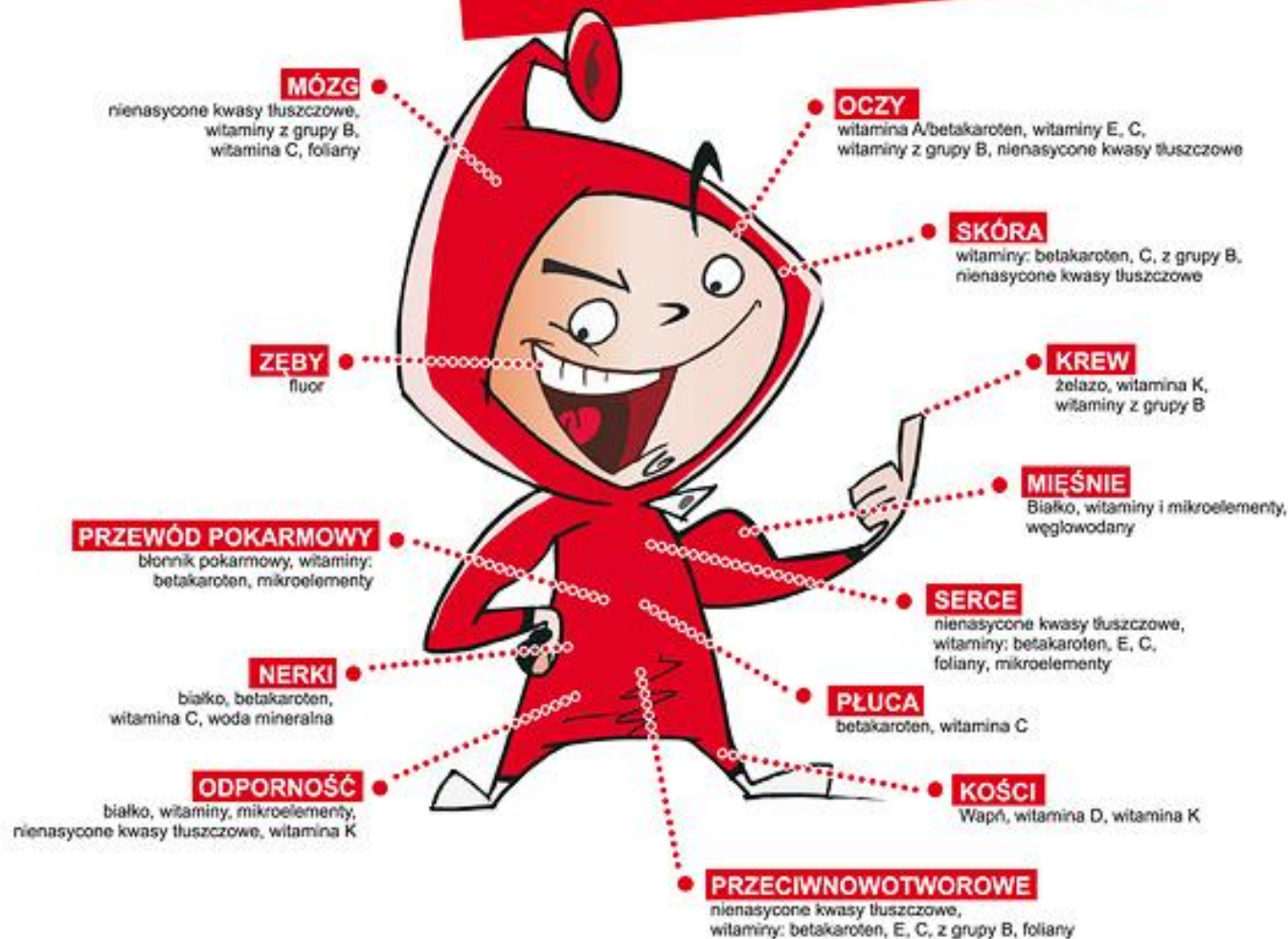


Co twoje ciało potrzebuje?



TWOJE CIAŁO

POTRZEBUJE



Pamiętaj!



Jeśli chcesz



Osiągniąc sukces



odżywiaj się



ZDROWO!!!



KS Koziołek Poznań zaprasza!

