

# Dla rodziców



**Serdecznie zapraszamy Rodziców** do zapoznania się z Zakładką dla Rodziców na stronie projektu:

<http://www.zachowajrownowage.pl/kategoria/podstrona-dla-rodzicow>.

Można znaleźć tam wiele cennych podpowiedzi  
dotyczących zasad żywienia dzieci i aktywności fizycznej.

W promowanie programu „ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ” zaangażował się Pascal Brodnicki.

Obejrzyj film z Pascalem.

**[1. Piramida Aktywności Fizycznej - Dzieci](#)**

**[2. Piramida Aktywności Fizycznej - Młodzież](#)**

**[3. Piramida Zdrowego Żywienia - Dzieci](#)**

**[4. Piramida Zdrowego Żywienia - Młodzież](#)**

**[5. Ulotka Programu](#)**