

Na zdrowie

1. Przeczytajcie wiersz S. Karaszewskiego pt.: „Dla każdego coś zdrowego”:

*Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata,
w witaminy jest bogata!
Oprócz klusek i kotleta
niech się z jarzyn składa dieta!
Jedz surówki i sałatki,
będziesz za to piękny, gładki!
Gotowane lub duszone
zawsze zdrowsze niż smażone!
Mleko, jogurt, ser, maślanka -
to jest twoja wyliczanka!
Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!
Kto je tłusto i obficie,
ten sam sobie skraca życie!
Bób, fasola, groszek, soja –
to potrawa będzie twoja!
Sosy lepsze są niż tłuszcze,
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!
Zostaw smalec, dodaj olej,
niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa,
bo dla zdrowia sprawiedliwa!*

A teraz zastanówcie się, co trzeba jeść, aby być zdrowym ?

Dlaczego w codziennym jadłospisie nie powinno zabraknąć warzyw i owoców oraz nabiału? W jaki jeszcze inny sposób niż zdrowe odżywianie możemy zadbać o swoje zdrowie?

<https://youtu.be/4ToNWW7orbk> Ulubione przepisy Meee

<https://youtu.be/5IQBQBvgjrg> piosenka *Alfabet warzywno-owocowy*

https://youtu.be/oD_4YBKMkFs Jarzynowa gimnastyka (piosenka Centrum Uśmiechu)

https://youtu.be/c8_u_SsiJwg Warzywa i owoce (informacje dla starszych uczniów)

Nasz organizm czerpie siłę z pożywienia. Komórki ciała potrafią przekształcać zawarte w pokarmie substancje odżywcze w energię – podobnie jak to robi silnik samochodowy z benzyną. Istotne jest przy tym przyjmowanie zbilansowanych pokarmów, złożonych z rozmaitych zdrowych składników, zawierających węglowodany, białka, witaminy i błonnik. Tłuste potrawy, napoje gazowane, czekoladę i cukier ciało magazynuje przeważnie w postaci tłuszczu.

Najwięcej witamin i składników mineralnych jest w surowych (nie przetworzonych) warzywach i owocach. Jedz świeże owoce, sałatki i surówki.

https://youtu.be/1bmJ4Zlj_B4 Piosenka o niezdrowym jedzeniu

2. Uzupełnij przysłowia i powiedzenia o zdrowiu:

- A. Grunt to;
- B. Zdrow jak;
- C. Co za wiele, to;
- D. Jakie jedzenie, takie;
- E. Zimna woda zdrowia ;
- F. Serce jak ;
- G. Chłop jak ;
- H. Nie każdy chory, co ;
- I. i główka to szkolna wymówka.
- J. zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz.

Sprawdź poprawność odpowiedzi: zdrowie, ryba, niezdrowo, leczenie, doda, dzwon, dąb, stęka, paluszek, szlachetne.

3. Smaczne i zdrowe koktajle owocowe.

<https://youtu.be/5xRxHKiT8Rg>

4. Lody owocowe

<https://youtu.be/koZi5XNSdxU>

5. Odczytaj zakodowane w diagramie sylaby. Utwórz wyrazy i zapisz hasło.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	I	RE	TU	KO	ŁA	CIE	SĘ	CZY
2	TY	RYK	WIE	NIE	CHO	CIEM	KA	CHA
3	Z	CZA	GO	SZU	TEL	PO	WI	JE
4	KĘ	LE	NA	SPO	PIE	TRZE	ZYG	BA
5	SU	NE	NUJ	MO	WY	KASZ	RY	TĘ
6	LET	RZA	NAD	ZY	LEK	WA	KRZE	SIĘ

2D, 1B, 4G, 5C, 3A, 2F, 5B, 3C, 4E, 1H, 6F, 1A, 5F

Moja droga/ mój drogi pamiętaj o :

✓ **UROZMAICENIU**

Każdy posiłek powinien się składać z różnych produktów.

✓ **UMIARKOWANIU**

Jemy według potrzeb i utrzymujemy optymalną masę ciała.

✓ **UREGULOWANIU**

Posiłki trzeba jeść ostatej porze.

✓ **UPRAWIANIU**

Sportu – codziennej aktywności fizycznej.

✓ **UNIKANIU**

Produktów z dużą ilością cukru, tłuszczu, soli.

✓ **UŚMIECHU**

Codziennie.

Są to zalecenia żywieniowe prof. Stanisława Bergera.

Literatura:

1. Wiersz S. Karaszewskiego „Dla każdego coś zdrowego”.
2. Halina Wakuluk „Zdrowym być – to zdrowo żyć”.
3. Piosenki i przepisy zamieszczone na YT.