

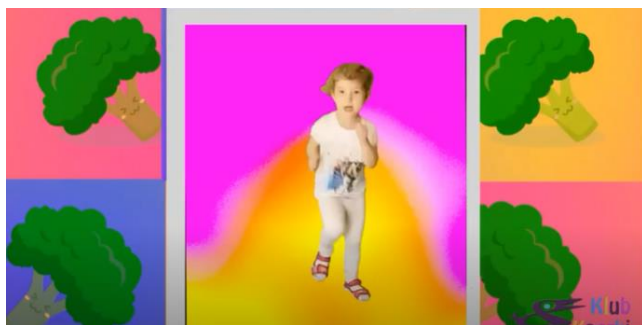
Zdrowo się odżywiam.

Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zachowania zdrowia. Bardzo ważnym elementem racjonalnego żywienia są: ilość i wielkość spożywanych w ciągu dnia posiłków, regularność ich przyjmowania oraz przerwy między nimi. Należy spożywać **4 – 5 posiłków dziennie** nie częściej niż co 3 – 4 godziny. Pamiętaj, że podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Głównym składnikiem budulcowym naszych tkanek są białka. Pełnowartościowe białko znajduje się przede wszystkim w mleku, mięsie i jajach. Źródłem białka roślinnego są rośliny strączkowe. Materiałem energetycznym dla naszego organizmu są **węglowodany**, których dobrym źródłem są produkty zbożowe: kasze, makarony, pieczywo, płatki śniadaniowe. Z kolei **tłuszcze** niezbędne są do przyswajania niektórych witamin (tzw. witamin rozpuszczalnych w tłuszczach). Są to witaminy: A, D, E, K.

Szczególne znaczenie mają kwasy tłuszczowe nienasycone, które występują przede wszystkim w olejach roślinnych i rybach.

Znaczną część naszej diety powinny stanowić warzywa. Oczywiście nie powinno w niej zabraknąć także owoców, które należy jeść codziennie. **Owoce i warzywa** są źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika oraz przeciwutleniaczy. Starajmy się także dostarczać naszemu organizmowi wystarczającą ilość płynów, głównie **wody**. Młodzież i dzieci w wieku szkolnym powinny pić co najmniej 1,5 litra płynów dziennie.

W codziennej diecie ograniczaj spożycie **cukru i soli**. Cukier osłabia układ odpornościowy, jest odpowiedzialny za cukrzycę i przyczynia się do próchnicy zębów. Z kolei sól podnosi ciśnienie krwi, sprzyja otyłości oraz zatrzymuje wodę w organizmie, co obciąża układ krążenia.



Kliknij na obrazek i śpiewaj z nami.

Piosenki dla dzieci – Zdrowa Żywność („Klub Kaczki Niedziwaczki, YT)

Propozycja pracy plastycznej: *Kraina zdrowych smaków.*

Wykonajcie wesoły komiks, gdzie warzywa i owoce ożyją, nabiorą cech ludzkich i zachęcą waszych rówieśników oraz wszystkich domowników do zdrowego stylu życia (bez fastfoodów i bez tycia).

Zdrowe śniadanie

Wykonajcie smaczne i zdrowe wiosenne kanapki. Uwzględnijcie w ich przygotowaniu chleb pełnoziarnisty i dostępne warzywa oraz jajko, ser, wędliny. Ważne, by było zdrowo i kolorowo !

Zadania do wykonania

Uzupełnij nazwy warzyw i owoców odpowiednimi literami.

..... odkiewka po....eczka epa gr.....szka o ech b rak
kap sta b oskwinia og rek mar.....ewka brkselka

Uzupełnij brakujące liczby w kwadratach. Suma liczb w pionie i poziomie w każdym kwadracie musi być taka sama.

3	11	6
10	1	
7		5

19	16	5
	20	
		30

Zdrowe zasady dla każdego:

- ✓ Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia – zawsze jedz rano śniadanie !
- ✓ Zamiast słodkich i gazowanych napojów wybieraj wodę, a zamiast słodczy – owoce;
- ✓ Zamień białe na brązowe – wybieraj razowy chleb, pełnoziarnisty makaron czy brązowy ryż;
- ✓ Każdy posiłek powinien się składać z różnych produktów – pamiętaj, by twoje jedzenie było urozmaicone;
- ✓ Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości;
- ✓ Jedz, gdy naprawdę jesteś głodny, nie podjadaj ;
- ✓ Ćwicz i ruszaj się jak najwięcej, wybieraj aktywne zabawy;
- ✓ Zawsze myj ręce przed posiłkiem.

Źródło: materiały Programu „Trzymaj Formę!” oraz piosenki zamieszczone na kanale YouTube.