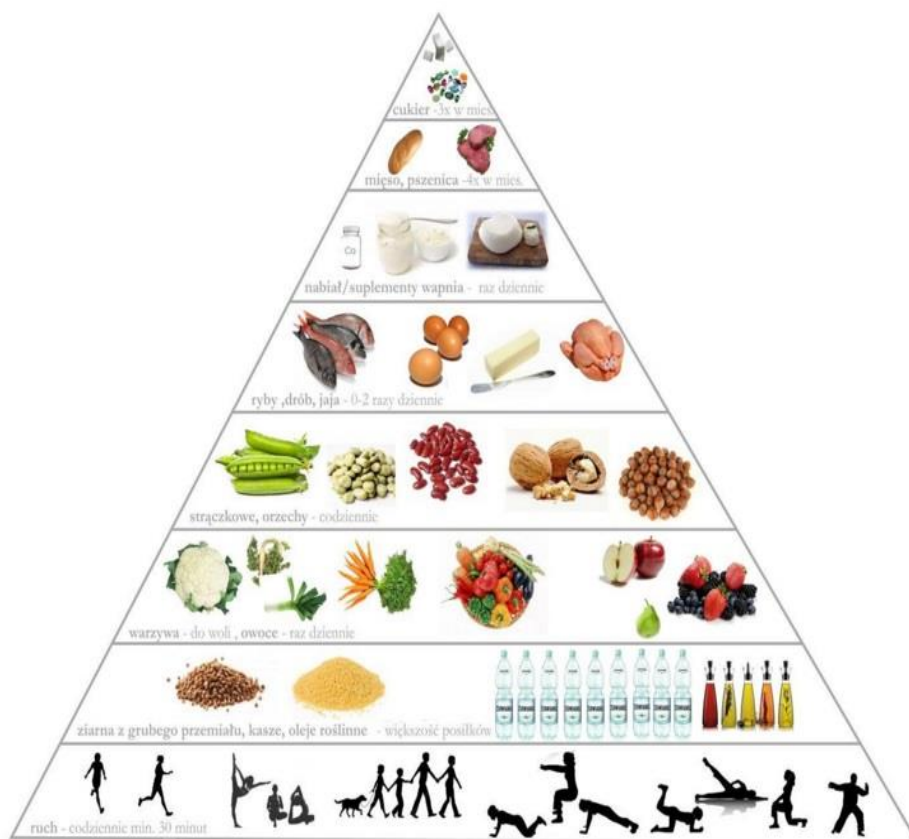


Temat: Piramida Zdrowego Żywienia



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednie odżywianie (zbilansowana dieta) są kluczem do zachowania zdrowia.
2. Zbilansowana dieta, to taka, która dostarcza organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych oraz odpowiednią ilość energii. Powinna być jak najbardziej zróżnicowana i uwzględniać produkty ze wszystkich grup wyszczególnionych w Piramidzie Zdrowego Żywienia w odpowiednich proporcjach. Ważne jest, aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym witamin, składników mineralnych i energii. Ograniczamy jednocześnie spożywanie cukru, tłuszczu i soli.
3. Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna. Aktywność ruchowa korzystnie wpływa na zdrowie i pozwala zapobiec wielu chorobom cywilizacyjnym, m.in. rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości.

Temat: Zasady zdrowego żywienia

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów. Jedz 4 - 5 posiłki dziennie, w tym koniecznie śniadanie.
2. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
3. Jedz każdego dnia warzywa i owoce
4. Spożywaj codziennie mleko i inne
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów, które są źródłem białka
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych - na rzecz tłuszczów roślinnych (w umiarkowanych ilościach)
7. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody – ok. 1,5 l dziennie)
8. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych
9. Ograniczaj spożycie cukru i soli
10. Bądź aktywny. Trzymaj formę!

- Zachęcam wszystkich uczniów do codziennej aktywności fizycznej. W przerwach podczas „nauki zdalnej” przy komputerze/książce pamiętajcie o higienie pracy. Wietrzcie pomieszczenie, w którym pracujecie, wykorzystajcie kilka minut na aktywność ruchową! Jeśli jest taka możliwość ćwiczcie razem z domownikami. Przyjemnej zabawy podczas aktywności ruchowej.
- Przygotujcie jadłospis na 2-3 dni, pamiętajcie o powyższych zasadach.