

PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY – SPORZĄDZANIE POSIŁKÓW

KLASA III b/z

Zapoznaj się z tekstem – przeczytaj samodzielnie lub poproś o pomoc dorosłego

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Odżywiaj się regularnie

Regularność posiłków sprzyja dowozowi odpowiedniej ilości energii w ciągu dnia, wpływa pozytywnie na samopoczucie, koncentrację oraz utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Najlepiej jadać między 3 a 5 posiłków dziennie.

2. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone

Im wyższy stopień przetworzenia żywności, im dalej od natury, tym gorzej dla zdrowia. Wszelka żywność w proszku, fast food, dania gotowe i produkty z długą listą składników nie powinny pojawiać się w zdrowej diecie.

3. Bazuj na warzywach

Warzywa powinny stanowić podstawę każdej zdrowej diety. Są źródłem witamin i składników mineralnych. Najlepiej, jeśli będą surowe, ale pieczone, gotowane na parze i w niewielkiej ilości wody również są cennym elementem jadłospisu.

4. Jedz owoce w maksymalnie dwóch porcjach dziennie

Owoce najlepiej jeść na jeden posiłek w ciągu dnia. W drugim mogą stanowić dodatek. Dziennie nie powinno być ich więcej niż 200-300 g. Dlaczego? Owoce są źródłem cukrów prostych.

Czy Ty odżywasz się zdrowo?

Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki

Źródłem witamin są warzywa i owoce, dlatego jemy je codziennie!

Pokoloruj wszystkie obrazki przedstawiające warzywa i owoce.

