



Jedz zdrowo i kolorowo !

„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, dolej olej, niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!*

S. Karaszewskiego

Przez **prawidłowe żywienie** rozumie się regularne spożywanie takich pokarmów, które dostarczają organizmowi optymalnych ilości energii i zalecanych składników odżywczych we właściwych proporcjach i z odpowiednią częstotliwością.

Potrzeby żywieniowe - nie są takie same dla wszystkich ludzi, ponieważ różnią się oni między sobą płcią, wiekiem, masą ciała, aktywnością fizyczną, stanem zdrowia.



Piramida stanowi graficzny zapis różnorodnych produktów spożywczych, które powinny być spożywane w celu zachowania sprawności intelektualnej i fizycznej.

Produkty znajdujące się u podstawy piramidy powinny stanowić bazę diety osób zdrowych, im wyższe piętro piramidy, tym częstotliwość serwowania usytuowanych na niej środków spożywczych powinna maleć.

Zasady Zdrowego Żywienia

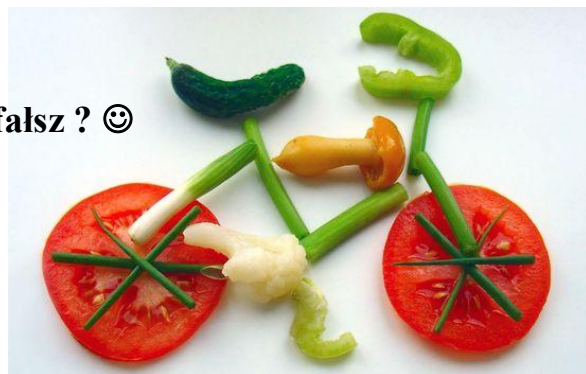
- Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3-4 godziny).
- Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
- Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych i przetworzonych.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
- Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.



Na uwagę zasługuje również fakt uwzględnienia aktywności fizycznej, jako czynnika kluczowego i niezbędnego do zachowania zdrowia.

Czy to prawda czy to fałsz ? ☺

- należy jeść dużo owoców i warzyw;
- myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem;
- spożywamy posiłki brudnymi rękami;
- jedzenie należy spożywać w spokoju;
- brak witamin sprzyja zdrowiu;
- myjemy ręce przed jedzeniem;
- posiłki należy jeść powoli i dokładnie rozgryzać spożywane potrawy;
- słodczy należy jeść w małych ilościach;
- warzywa i owoce nie zawierają żadnych witamin;
- nie należy jeść dużo przed snem;
- myjemy zęby raz w roku;
- pożywienie należy połykać w całości;
- wystarczy jeden posiłek dziennie;
- owoce i warzywa to bogate źródło witamin;
- należy codziennie pić mleko i jeść nabiał;
- słodczy dbają o ładny i zdrowy wygląd naszych zębów;
- warzywa, owoce i produkty mleczne niszczą nasze zdrowie;
- hamburgery są bardzo zdrowe;
- coca – cola niszczy zęby mleczne dzieci.



Czy wiecie co to za pyszności ?

- 
- Kwaśne lub słodkie. Ogonek posiada. Kiedy jest dojrzałe - to na ziemi spada. Co to jest? (jabłko)
 - Jest czerwony z każdej strony, barszczyk z niego też czerwony. Gruby brzusek i ogonek mały - będzie z niego barszczyk doskonały. (burak)
 - Nie pomylisz go z ogórkiem, bo ma pomarańczową skórę, a w dodatku z każdej strony jest okrągły i czerwony. (pomidor)
 - Ma kształt żarówki, lecz wcale nie świeci. Gdy jest dojrzała, zjadają ją dzieci. (gruszka)
 - Dobra gotowana. Dobra i surowa. Choć nie pomarańcza, a pomarańczowa. (marchew)
 - Co to za piękna pani, sukienek wiele na niej, powiem wam w sekrecie, czasem z twarogiem ją jecie. (cebula)
 - Owoc żółty, dużo kwasu, trudno zjeść go bez grymasu. (cytryna)
 - Latem w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą - w beczce leży kiszony. (ogórek)
 - Skórka fioletowa, a mięś pod nią złoty. Smakuje wybornie, wszyscy wiemy o tym. (śliwka)
 - Z ziemi ją wybrano, w pęczki powiązano. Smaczna jest w kanapce, pyszna ze śmietaną. (rzodkiewka)
 - To dobrze znana roślina strączkowa, może być „jaskiem” lub szparagowa. (fasolka)
 - Ząbki ostre, ząbki białe. Na przyprawę doskonały. (czosnek)

Słuchając piosenki wykonajcie poniższe zadanie ☺

Piosenka o niezdrowym jedzeniu:

https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4

Zobaczcie czy Wam się uda rysowanie obiema rękami symetrycznie ☺

w powietrzu, na dywanie i na kartkach (przy użyciu dwóch ołówków) – jabłka, gruszki i marchewki.

Kochani przygotujcie posiłek dla siebie i domowników zdrowy, pyszny i napiszcie do nas co to było i czy smakowało. ☺

sp16swietlicaszkolna@wp.pl

Dobrej zabawy i smacznego ! ☺

Wioletta Dziadczyk, Beata Jakóbczak, Katarzyna Kaźmierczak