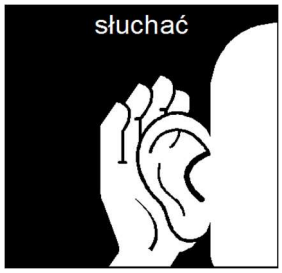
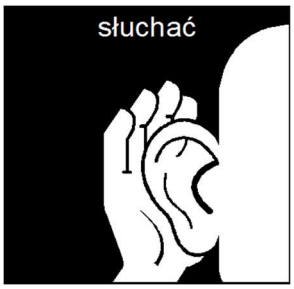
Temat: Dbam o zdrowie - odżywianie.

Plan pracy:






Obejrzyj filmik i posłuchaj piosenki.

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

Każdy  z nas, aby być zdrowym i czuć się dobrze musi dbać o to, aby prawidłowo się odżywiać.

Co powinniśmy jeść, żeby być zdrowym?

Nasz jadłospis powinien zawierać produkty:

- bez szkodliwych składników,
- bogate w witaminy i błonnik,
- bogate w mikroelementy,

**Co daje nam zdrowe odżywianie?**

- zdrowie,
- urodę,
- siłę,
- kondycję,
- odporność,
- prawidłową wagę,

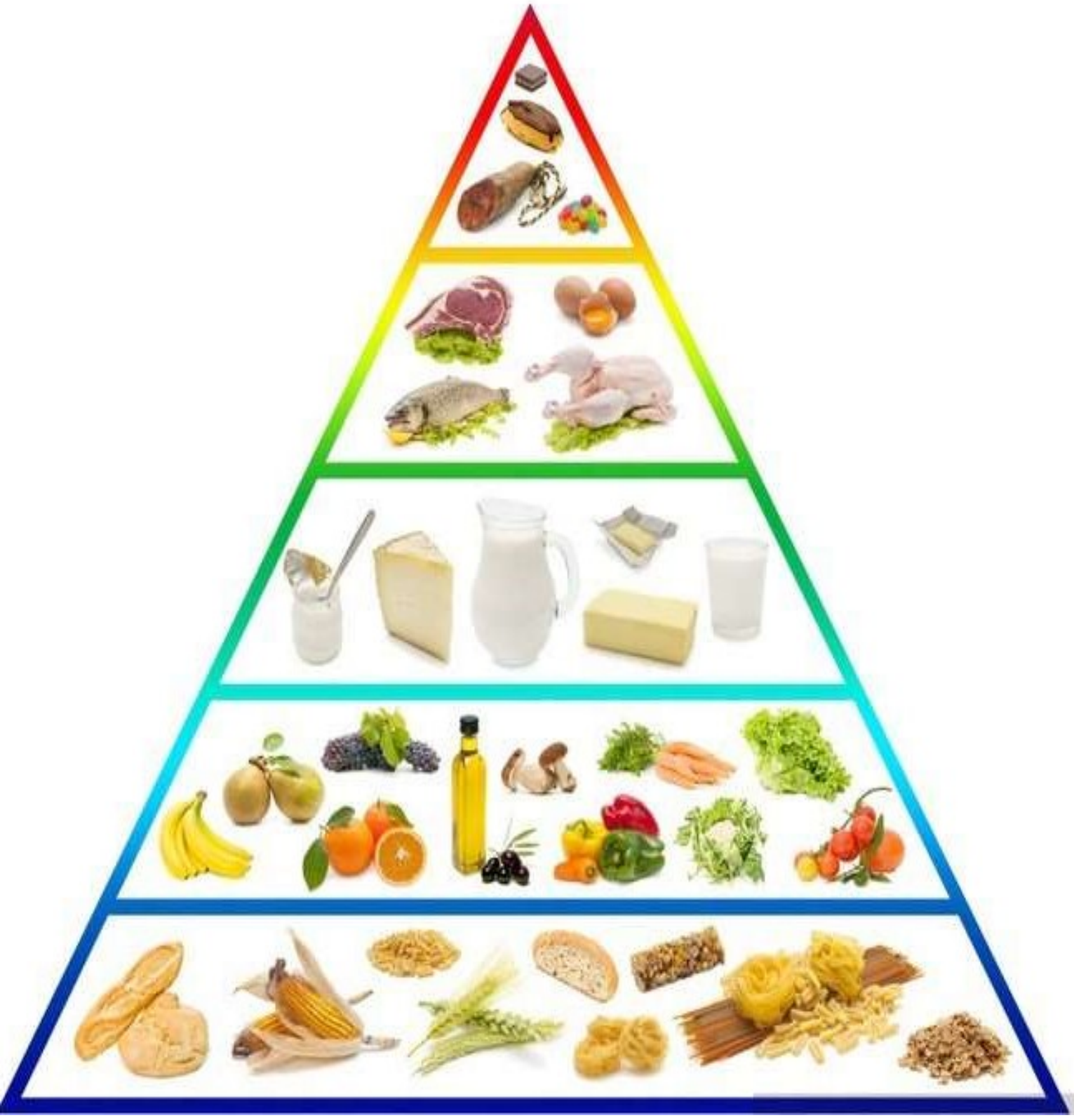
Zadanie 1

Włóż do koszyka zdrowe produkty.

Oto piramida zdrowego żywienia. Przyjrzyj się uważnie i porównaj ile w ciągu dnia powinieneś zjadać

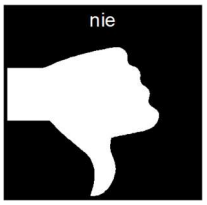
Zadanie 2

Odszukaj w piramidzie zdrowego żywienia produkty, które pojawiły się na Twoim dzisiejszym śniadaniu lub obiedzie, i otocz je pętlami. Obok piramidy możesz dorysować produkty, które jadłeś a nie ma ich na zdjęciach.

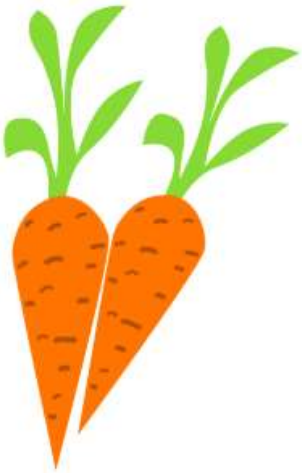


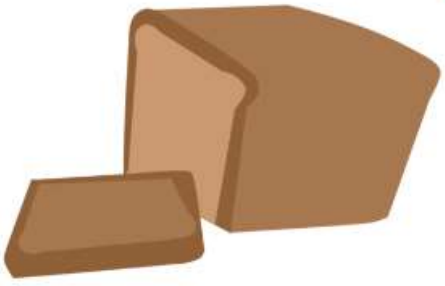
Które posiłki są dla nas dobre, a które niezdrowe? Skreśl produkty, których nie powinniśmy spożywać, a zieloną pętlą otocz produkty, które są dla nas zdrowe.

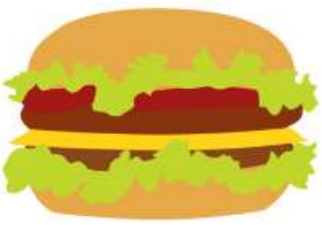
## Co powinniśmy jeść?

| |   |
|---|---|
| • owoce<br>• warzywa<br>• nabiał<br>• produkty zbożowe<br>• ryby<br>• ciemne pieczywo<br>• woda mineralna<br>• kawa zbożowa | • Fast Food<br>• napoje gazowane<br>• słodycze<br>• ostre przyprawy<br>• chipsy<br>• tłuste potrawy<br>• słodkie ciasta |

Otocz zieloną pętlą produkty zdrowe, a czerwoną niezdrowe.





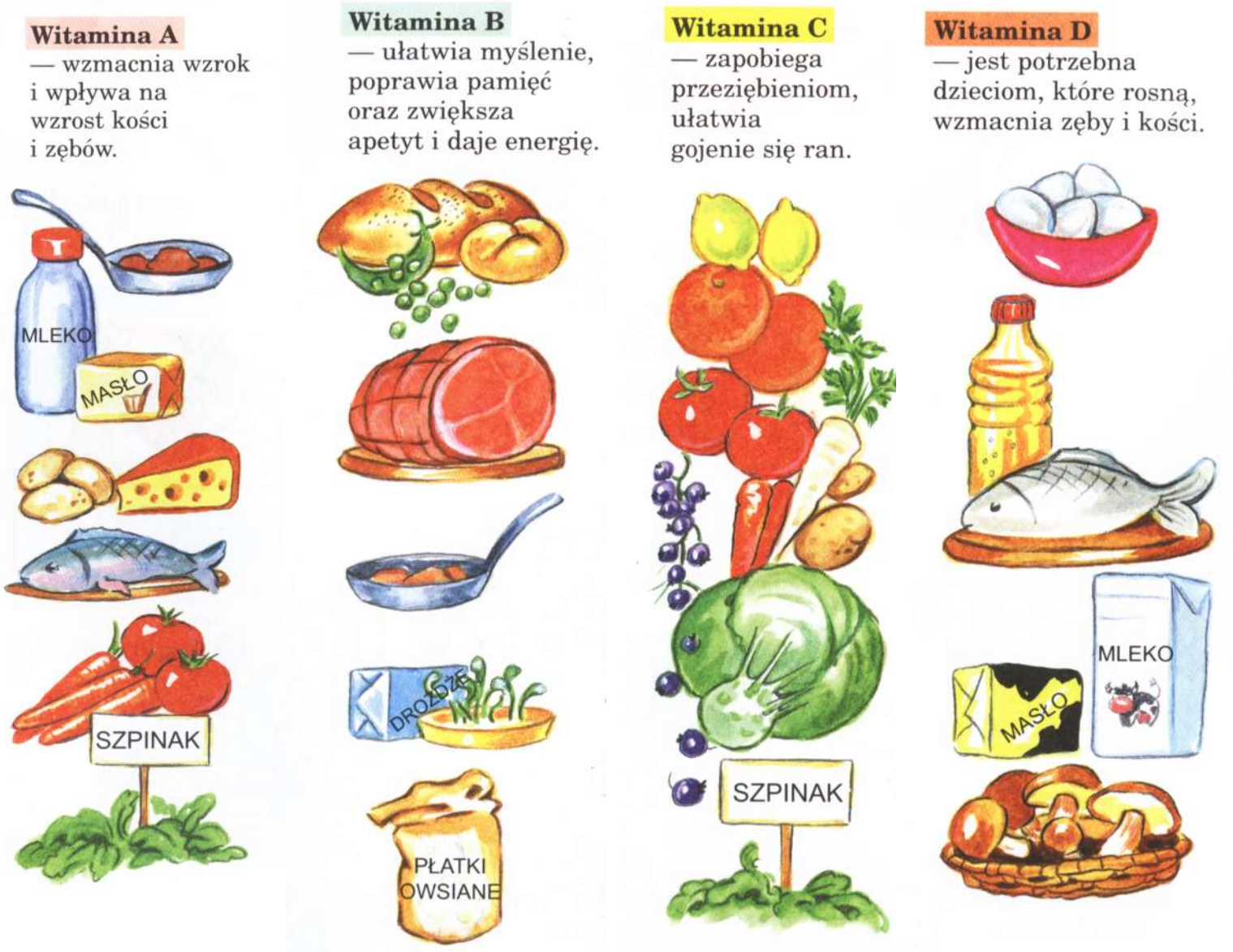


Mówimy często, że w naszym jedzeniu są witaminy. Co to takiego?

## Co to są witaminy?

**Witaminy** - to substancje niezbędne dla zdrowia naszego organizmu. Wpływają one na nasz wzrost, budowę kości, odporność na choroby, a nawet na naszą pamięć.

Aby nasz organizm prawidłowo się rozwijał, potrzebujemy wielu witamin. Najważniejsze z nich to - witaminy A,B,C,D.



Co powinniśmy zrobić, aby prawidłowo się odżywiać?

- Ograniczamy spożywanie tłustych posiłków, słodyczy i cukrów.
- Pijemy 1,5l wody dziennie, ponieważ nawadnia ona nasz organizm.
- Zjadamy codziennie owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste.

Jak powinien wyglądać nasz dzień?

- 5 posiłków dziennie (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja)
- 5 porcji warzyw lub owoców,
- 8-10 godzin snu,
- 30 minut aktywności fizycznej,
- 1,5 l wody wypitej dziennie.

Opracowała: Joanna Wdowińska