Odżywiajmy się zdrowo i kolorowo

Zdrowe odżywianie to nasze zawołanie

Planujemy drugie śniadanie

Układamy hasła związane ze zdrowym odżywianiem

Kliknij, aby doc

ZDROWE ODŻYWIANIE TO DOBRY WYBÓR MIŁY PANIE!

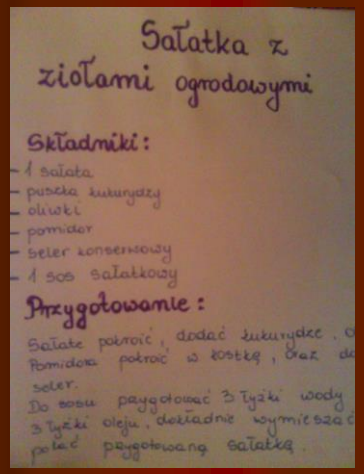
Plakaty „Piramida zdrowia”

„Jak powinniśmy się odżywiać”

- Kolejnym zadaniem przygotowującym do spotkania na wspólnym śniadaniu z rodzicami było wykonanie plakatów przedstawiających piramidę zdrowia.

Jeśli zdrowo żyć pragniemy
Zastanówmy się co jemy

- **Przygotowywaliśmy przepisy na II śniadanie.**
- **Ustaliliśmy, że w skład drugiego śniadania powinny wchodzić:**
- 1. Produkty bogate w pełnowartościowe białko: przetwory mleczne (np. kefir, jogurt, ser), jajka, ryby, pieczone mięso.
- 2. Warzywa i owoce zróżnicowane kolorystycznie (co zapewnia dostarczenie niezbędnych witamin i naturalnych substancji ochronnych występujących w warzywach i owocach).
- 3. Produkty, które są dobrym źródłem energii – bogate w węglowodany pieczywo, najlepiej razowe i bułki grahamki.
- 4. Świeże masło, majonez, oliwa.



Zasady zdrowego odżywiania

- ***Poznaliśmy też ważne zasady!***
- ***10 zasad zdrowego odżywiania:***
- *Spożywaj różnorodne pokarmy;*
- *Opieraj swoje posiłki o jedzenie bogate w węglowodany;*
- *Spożywaj więcej owoców i warzyw, zwłaszcza surowych;*
- *Utrzymaj prawidłową wagę ciała i zachowaj dobre samopoczucie;*
- *Jedz umiarkowanie, porcje zredukuj – nie eliminuj jedzenia*
- *Spożywaj posiłki regularnie;*
- *Pij duże ilości płynów, zwłaszcza wody mineralnej niegazowanej;*
- *Zacznij teraz i wprowadzaj zmiany stopniowo;*
- *Zapamiętaj! Nie ma „dobrego” i „złego” jedzenia jest tylko dobra lub zła dieta;*
- *Ruszaj się;*

Jedzmy zdrowo i kolorowo przygotowujemy sałatki warzywne

OWOCE I WARZYWA=SIŁA,
więc nie zawahaj się ich używać!

Jedz owoce i jarzyny
W nich mieszkają witaminy
Kto je sobie lekceważy
musi chodzić do lekarzy
Świeże owoce, surowe jarzyny
Ważne dla zdrowia witaminy
Popatrz na królika
posłuchaj taty i codziennie zjadaj
liść sałaty

„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!

Zdrowe odżywianie i ruch będziesz bystry jak zuch

Dziękujemy za uwagę!

Uczniowie klasy I c
Szkoły Podstawowej
im. BoWiD
w Krzyżu Wielkopolskim