5 POSIŁKÓW DZIENNIE!

- ŚNIADANIE
- II ŚNIADANIE
- OBIAD
- PODWIECZOREK
- KOLACJA

•Posiłki spożywamy co 3-4 godziny.

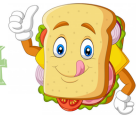
ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

ZLO ZESPÓŁ LECZNICTWA OTWARTEGO

Podstawowe Zasady Zdrowego Żywienia

Wybieramy tylko zdrowie

Roszpunka była ciekawa świata – jej wiedza i umysł były wspomagane przez super jedzenie – orzechy, które zawierają składniki wspomagające pracę mózgu ! Do tego piękne włosy zawdzięcza olejom – na przykład oliwie z oliwek, którą je wraz z sałatkami.

Strażak Sam to prawdziwy bohater – ratuje ludzi i pomaga zwierzętom, np. uwięzionym kotkom na drzewie – musi mieć więc mocne kości, aby się łatwo nie łamały, a bieganie nie sprawiało mu trudności !

Pytanie: Kto lubi i pije kefir lub maślankę ? To bardzo dobre produkty, które sprawiają, że nasz brzuszek lepiej pracuje !
Zadanie: sprawdzamy czy mamy mocne kości – każdy robi po 5 pajacyków.

Pocahontas, żyjąc w dzikim lesie musiała mieć dużo siły i energii aby wykonywać codzienne prace i pomagać swojemu plemieniu. Jadła więc dużo warzyw i owoców, które zawierają mnóstwo witamin sprawiających, że jesteśmy zdrowi.

Zabawa: Wymień swoich 5 ulubionych owoców i 5 swoich ulubionych warzyw.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Superman ma super moce – jego siła jest ogromna ! Aby jego mięśnie były duże, silne i dobrze pracowały potrzebuje on jeść dużo mięsa – szczególnie rybek i kurczaka! Jajka też dają mu ogromną moc.

Zadanie: Wymień superbohaterów, którzy mają tak dużo siły jak superman.

Zygzak McQueen, aby wygrywać wyścigi i być najlepszym, potrzebuje dużo łatwej do uzyskania energii (paliwa) którą pobieramy z pełnoziarnistych produktów takich jak np. chleb, bułki, kasze, makarony.

Zabawa: Podaj przykłady z czym można zjeść te produkty, jakie najbardziej lubisz ?

WODA ZDROWIA DODA!!!