

Wtorek 21.04.2020

Temat: **Rozgrzewka według własnego pomysłu.**

Proponuję dzisiaj, abyś wykonał rozgrzewkę według własnego pomysłu. Przykłady różnych ćwiczeń znajdziesz w poprzednich lekcjach.

Twoja rozgrzewka powinna ona zawierać:

- marsz lub bieg w miejscu
- co najmniej dwa ćwiczenia ramion
- ćwiczenie szyi
- przynajmniej dwa ćwiczenia nóg
- minimum dwa ćwiczenia tułowia
- dowolne podskoki
- ćwiczenie równoważne

Jeżeli jest taka możliwość, niech ktoś z rodziny nagra film z twoimi ćwiczeniami. Obejrzymy go wspólnie po powrocie do szkoły.

Czwartek 23.04.2020

**Temat: Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Przygotowanie zdrowego śniadania.**

Zapoznaj się z ilustracją, która przedstawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Zasada czytania piramidy jest bardzo prosta. U jej podstawy znajduje się aktywność fizyczna.

Następne elementy piramidy tworzą produkty żywnościowe podzielone na grupy.

Najważniejszą grupę stanowią produkty spożywcze w dolnej części piramidy. Powinny być one spożywane najczęściej i w największej ilości. Produkty umieszczone wyżej powinny być jedzone w mniejszych ilościach i zdecydowanie rzadziej.

**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.

1. **Pierwsze piętro to systematyczna aktywność fizyczna.** Ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
2. **Na drugim piętrze** znajdziemy **owoce i warzywa**. Warzyw powinno być w diecie dzieci znacznie więcej niż owoców.
3. **Trzecie piętro to zdrowe produkty zbożowe** (zwłaszcza pełnoziarniste) - kasze, makarony, ryż, pieczywo.
4. **Na czwartym piętrze** znajdziemy **produkty mleczne**, które są źródłem wapnia (potrzebnego m.in. do budowy kości i zębów) oraz pełnowartościowego białka.
5. Nie tylko mleko jest świetnym **źródłem białka**. Za takie uchodzą produkty znajdujące się na **piątym piętrze** piramidy - chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
6. Na **szóstym piętrze** piramidy znajdziemy produkty zawierające **tluszcze**, których powinniśmy spożywać najmniej. Mowa tu o olejach roślinnych i orzechach oraz przeróżnych pestkach i nasionach.

Przygotuj dzisiaj z pomocą osób dorosłych zdrowe śniadanie, zgodne z zasadami piramidy żywienia. Pamiętaj, aby zawierało warzywa lub owoce, pełnoziarniste pieczywo, produkty mleczne oraz produkty, które są źródłem białka.

Jeżeli masz ochotę zrób zdjęcie swojego śniadania. Obejrzymy je po powrocie do szkoły.

Smacznego!