

Poniedziałek 30.03.2020

Temat: **Piramida zdrowia i aktywności fizycznej.**

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.



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 **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.

Postaraj się w tym tygodniu unikać słodyczy i jeść więcej warzyw i owoców!

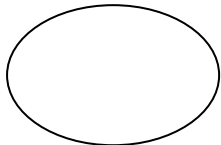
Środa 01.04.2020

Temat: **Rodzaje produktów spożywczych. Zajęcia domowe formą aktywności fizycznej.**

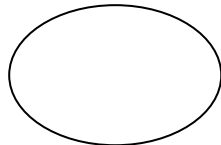
### Zadanie 1

Korzystając z piramidy zdrowego żywienia spróbuj podzielić wymienione niżej produkty spożywcze na odpowiednie grupy.

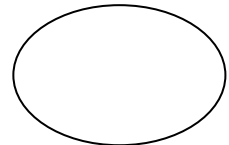
Narysuj na kartce pięć zbiorów:



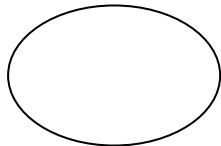
Produkty zbożowe



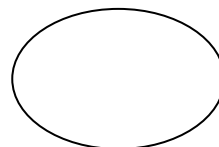
Produkty mleczne



Produkty białkowe



Tłuszcze



Warzywa i owoce

Wpisz następujące produkty do odpowiednich zbiorów: ziemniaki, pestki dyni, ryby, jogurt, jabłko, chleb, makaron, olej, jaja, drób, śmietana, ryż, pomidor, orzechy, żółty ser.

### Zadanie 2

U podstawy piramidy zdrowego żywienia jest aktywność fizyczna. Ruch to nie tylko bieganie i intensywne ćwiczenia, ale także codzienne czynności takie jak sprzątanie.

Proponuję więc, abyś posprzątał dzisiaj swój pokój:

- usuń niepotrzebne rzeczy – wyrzuć śmieci, wynieś brudne naczynia do kuchni
- schowaj lub złóż pościel na swoim łóżku
- wytrzyj kurze na płaskich powierzchniach (półki, blaty, parapety)
- odkurz podłogę i dywan odkurzaczem
- umyj podłogę

Piątek 03.04.2020

Temat: **Zdrowo się odżywiam.**

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!