

Klasa 4bu ,7 u

WF 20.04.2020 r.

Temat: Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

Wraz z rozwojem cywilizacji, zmienia się również nasz styl życia, włączając w to odżywianie i aktywność fizyczną. W 2019 roku na Narodowym Kongresie Żywniowym przedstawiono nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia skierowaną do dzieci i młodzieży. Co dokładnie się zmieniło i czym różni się ona od poprzedniczki?

Czym jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej i jak ją czytać?

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej jest najprostszym graficznym przedstawieniem ogólnych zasad zdrowego odżywiania. Realizacja tych reguł wpływa na zachowanie zdrowia oraz sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej czytamy od dołu. Im wyższe piętro, tym mniejsza częstotliwość spożywania produktów z danej grupy.



Co zmieniło się w Piramidzie Żywienia? Cztery ważne aktualizacje:

1. Dodanie elementów stylu życia

W tej piramidzie skupiono się nie tylko na wprowadzeniu dodatkowej aktywności fizycznej, ale również na zmniejszeniu czasu spędzonego przed komputerem, telefonem czy telewizorem do dwóch godzin w ciągu dnia.

2. Odpowiednia ilość i jakość snu

Z boku piramidy pojawiła się grafika zwracająca uwagę na długość i jakość snu dziecka. Dzieci w wieku 6 - 12 lat powinny spać minimum 10 godzin na dobę, przedszkolaki: 10 - 13 godzin, dzieci w wieku szkolnym (6 - 13 lat): 9 - 11 godzin na dobę, a w wieku 14 - 17 lat: 8 - 10 godzin na dobę.

3. Mycie zębów

Problem próchnicy dotyka ok. 90 proc. polskich dzieci. Szacunki te pokazują, że w Polsce potrzebna jest edukacja w zakresie profilaktyki próchnicy. Dlatego właśnie w nowej piramidzie wskazano, jak ważne jest mycie zębów po każdym posiłku.

4. Kontrola wysokości i masy ciała

Dzięki regularnym pomiarom wzrostu oraz masy ciała można kontrolować rozwój fizyczny dziecka i na wczesnym etapie wykryć odchylenia od normy (niedobór lub nadmiar masy ciała w stosunku do wzrostu). Wyniki tych badań u dzieci i młodzieży interpretuje się w oparciu o siatki centylowe lub tabele krajowych norm rozwoju określonych dla wieku i płci.

Co wynika z Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia - najważniejsze zalecenia:

- regularne spożywanie pięciu posiłków co trzy - cztery godziny
- częste picie wody
- mycie zębów po posiłku
- jedzenie warzyw i owoców jak najczęściej i w jak największej ilości
- wypijanie co najmniej trzech - czterech szklanek mleka dziennie (można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem)
- jedzenie chudego mięsa, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych
- wybieranie tłuszczów roślinnych - oliwy, oleju rzepakowego
- spożywanie produktów zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych
- rezygnacja ze słodkich napojów oraz słodczy
- ograniczenie spożycia soli
- mniej czasu przed komputerem, telewizorem czy telefonem (do dwóch godzin w ciągu dnia)
- aktywność fizyczna - minimum godzina dziennie
- odpowiednia ilość snu
- kontrolowanie masy ciała w stosunku do wzrostu

Teraz proszę obejrzyjcie filmik , jak prawidłowo się odżywiać i co należy robić, aby być zdrowym i długo żyć, powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU&t=11s>

WF 21.04.2020 r.

Temat: Aktywność ruchowa, a zdrowie.

Aktywność ruchowa jest głównym czynnikiem utrzymania zdrowia, młodości, zapobiegania wszystkim chorobom cywilizacyjnym (cukrzyca, miażdżycy, chorobom serca, układu krążenia, otyłości). Brak ruchu powoduje zaburzenia metaboliczne, ma ujemny wpływ na psychikę oraz zdolność odreagowywania stresu. Dziesięć zasad aktywności fizycznej:

1. Ćwicz regularnie i z zaangażowaniem na lekcjach wychowania fizycznego.
2. Zapisz się na ulubione pozalekcyjne zajęcia ruchowe.
3. Uprawiaj różnorodne formy aktywności fizycznej.
4. Ćwicz jak najczęściej na świeżym powietrzu.

5. Bądź aktywny fizycznie przynajmniej 1 godzinę dziennie.
6. Pamiętaj, że jednorazowa dawka ruchu nie powinna trwać krócej niż 10 minut.
7. Ćwicz z intensywnością umiarkowaną lub podwyższoną (dużą).
8. Ogranicz czas spędzony przed komputerem i telewizorem.
9. Podczas nauki stosuj krótkie przerwy poświęcone na ruch.
10. Przed wysiłkiem fizycznym nie zjadaj obfitych i ciężkostrawnych posiłków.

Teraz więc czas, aby się poruszać, włącz filmik i życzę udanej zabawy, powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=GtQEbongeSU>

WF 25.04.2020

Temat: Ćwiczenia ruchowe z piłkami.

Dzisiaj poćwiczymy z piłkami, przygotuj do lekcji jakąkolwiek piłkę, jaką masz w domu, wygodny, sportowy strój, przewietrz dobrze pokój przed przystąpieniem do zajęć i dajesz z siebie wszystko podczas ćwiczeń, życzę powodzenia i miłej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=0gzOTmswJx0>