

TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH!



Poradnik zdrowego
stylu życia

DRODZY UCZNIOWIE...



Bożena Fedor



Beata Pytlik

Nie zamierzamy
namawiać Was
do rezygnacji z potraw,
które bardzo lubicie.
Chcemy Wam pomóc
w wyborze produktów,
które będą lepiej służyć
Waszemu zdrowiu
i lepszemu
samopoczuciu.

Zapraszamy!

DLACZEGO JEMY?



- Jedzenie jest niewątpliwie jedną z najprzyjemniejszych rzeczy w życiu.
- Towarzyszy wszystkim ważnym uroczystościom rodzinnym, spotkaniom z przyjaciółmi, a także wielu innym sytuacjom.
- Dostarcza codziennej energii i składników odżywczych dla organizmu.
- Gdy zachowujemy równowagę między ilością spożywanej energii i jej wydatkowaniem, czyli aktywnością fizyczną, możemy utrzymać sprzyjającą zdrowiu masę ciała.

[PO CO JEMY?]

- Aby prawidłowo się rozwijać, nasz organizm potrzebuje wielu różnorodnych substancji.
- Jedne dostarczają mu sił, inne wzmacniają kości i zęby.
- Jeszcze inne powodują wzrost.
- Pamiętajcie jednak, że...

**...JEMY PO TO, ABY ŻYĆ,
A NIE PO TO, ABY JEŚĆ!**



[CO JEŚĆ?]

**STARAJCIE SIĘ,
ABY WASZE POSIŁKI
BYŁY BOGATE W WITAMINY!**



Znajdziecie je:

- w świeżych owocach,
- świeżych warzywach,
- naturalnych sokach,
- mleku,
- chlebie z ziarnami zbóż.

JAK SIĘ ODŻYWIĄĆ?

- Podstawowe zasady zdrowego odżywiania są przedstawione w tzw. piramidach żywieniowych.
- Jak je odczytać?
- To bardzo proste.
- Produkty, które powinniście jeść często są w dolnej części piramidy, a te, których powinniście unikać – w górnej.



**SPOŻYWAJCIE PRODUKTY Z WSZYSTKICH GRUP
PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA!**

PAMIĘTAJCIĘ



- Przed wyjściem z domu zawsze zjedzcie śniadanie.
- **Spożywajcie codziennie dużo owoców i warzyw.**
- Pijcie dziennie przynajmniej 6 szklanek wody, a jeśli lubicie - także soki.
- **Spożywajcie codziennie 2 szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić naturalnym jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.**
- Zachowajcie umiar w spożyciu cukru i słodczy.
- **Ograniczajcie spożycie soli.**
- Zastąpcie chipsy suszonymi owocami.
- **Nie objadajcie się przed snem.**

JAK SIĘ ODŻYWIASZ? (test)

**ODPOWIEDZCIĘ NA PODANE NIŻEJ PYTANIA.
KAŻDY TYLKO DLA SIEBIE!**



Czy spożywasz posiłki zwykle co 4 godziny w ciągu dnia i o tych samych porach?



Czy codziennie rano zjadasz śniadanie?



Czy usprawniasz swoje ciało poprzez systematyczną, codzienną aktywność ruchową?



Czy Twoje posiłki są urozmaicone, zawierają produkty z wszystkich grup piramidy żywienia?



Czy starasz się ograniczać ilość tłuszczu w Twojej diecie?

[JAK SIĘ ODŻYWIASZ? (c.d.)]



Czy jadasz codziennie ciemne pieczywo, płatki zbóż, musli?



Czy jadasz codziennie owoce i warzywa?



Czy wypijasz codziennie ok. 2 szklanek chudego mleka lub kefiru, jogurtu i zjadasz biały ser??



Czy przynajmniej 2-3 razy w tygodniu zjadasz zamiast mięsa rybę lub fasolę, groch?



Czy ograniczasz słodczyce i słodkie napoje?



Czy ograniczasz spożycie soli kuchennej?



Czy unikasz chipsów, coca-coli, hamburgerów?

ILE RAZY TAK?



12-10 punktów

Możesz sobie pogratulować!
Odżywasz się prawidłowo,
chroniąc w ten sposób
swoje zdrowie.

Starasz się podchodzić racjonalnie
do żywienia, lecz może warto
zrobić pewne korekty.

9-7 punktów

6-0 punktów



Musisz uzupełnić swoją wiedzę,
a co najmniej zgłosić się po
poradę do specjalisty, gdyż Twój
sposób odżywiania się może
sprzyjać chorobom.

RUCH TO PODSTAWA



Czy wiecie, że nawet najdrobniejsza czynność usprawnia Wasze ciało? Chodząc po schodach, biegając po podwórku, kopiąc piłkę – wmacniacie mięśnie i poprawiacie swą kondycję.



JAK DBAĆ O KONDYCJĘ?



- Zaczynajcie dzień od porannej gimnastyki.
- Chodźcie po schodach, zamiast jeździć windą.
- Idźcie na spacer albo jedźcie na wycieczkę rowerową razem z rodzicami, zamiast spędzać długie godziny przed ekranem telewizora lub komputera.

[CZY WIECIE, ŻE...]

Od wysokokalorycznej przekąski znacznie zdrowsza jest kanapka. Wymyślił ją ponad 200 lat temu angielski arystokrata Lord Sandwich.



Udowodniono, że częsty śmiech obniża ciśnienie krwi i zmniejsza stres. Śmiejąc się, ćwiczysz także mięśnie brzucha i zwiększasz ilość tlenu w organizmie. A niektórzy twierdzą nawet, że ludzie weseli rzadziej chorują...

[CZY WIECIE, ŻE...]



Nasze ciało składa się głównie z płynów, dlatego musimy je stale uzupełniać, zwłaszcza latem. Człowiek potrafi przeżyć bez jedzenia nawet 40 dni, a bez wody zaledwie kilka!

Z wszystkich sportów najzdrowsze dla kręgosłupa jest pływanie. Mistrzyni świata Otylia Jędrzejczak zaczęła pływać, kiedy stwierdzono u niej skrzywienie kręgosłupa.



SPOSÓB NA NUDĘ!



Hmm...

Można na przykład ziewać

Albo cichutko śpiewać

Szurać nogami po podłodze

Leciutko klepać się po nodze

Albo podrapać się po uchu

Czy też pogłaskać się po brzuchu

Można też kichnąć jak z armaty

Rysować w powietrzu kwadraty

Bądź puknąć palcem w czoło

I w powietrzu zrobić koło

Lub – jeśli tylko wypada ...

Połaskotać sąsiada

I co ?

(aaaa)

(lalala)

(szur, szur)

(klep, klep)

(drap, drap)

(o tak!)

(a psik!)

(raz, dwa, trzy)

(puk, puk)

(o tak!)

(no,no)

(gili, gili)



**I z pewnością już od tej chwili
nie będziecie się nudzili !**