

1 bPP, 2b PP

19.05.2020 r.

**Temat: Zasady zdrowego odżywiania.**

Witam Was serdecznie, dzisiaj omówimy sobie 10 zasad zdrowego odżywiania, mam nadzieję, że większość z nich stosujecie na co dzień i wpływają pozytywnie na Waszą dietę, życzę miłego oglądania i mam nadzieję, że dużo z niego zapamiętacie, pozdrawiam Was serdecznie- Maria Olejniczak ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>

21.05.2020 r.

**Temat: Racjonalne odżywianie.**

Dzień dobry, dzisiaj nada zostaniemy w temacie zdrowego odżywiania i racjonalnego odżywiania. Co to oznacza, aby jeść pełnowartościowe posiłki, nie śmieciowe jedzenie (Fast-foody), przerwy między posiłkami, powinny być nie większe, niż 4 godziny, powinniśmy spożywać 5 posiłków dziennie, ale ostatni, nie później, niż 2 godziny przed snem. Połowę naszego talerza z jedzeniem powinny stanowić warzywa.

Obejrzyjcie filmik i zastanówcie się, jak wyglądają wasze talerze, czego na nich brakuje, czego jest za dużo, a czego za mało, ;przemyślcie swoją dietę i spróbujcie dostosować się do zaleceń.

<https://www.youtube.com/watch?v=Muy3C0rTChY>