

8.04.2020 r.

4b SP

Temat: Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia  
JAK ROZUMIEĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

ZASADY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Zadanie domowe : Narysuj swoją własną Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia , do zrobienia do 21 kwietnia prześlij zdjęcie na adres mailowy: [maria.olejniczak@zss-wrzesnia.pl](mailto:maria.olejniczak@zss-wrzesnia.pl).  
Życzeń powodzenia, Maria Olejniczak.