

Jak mogę zadbać o zdrowie?



„W zdrowym ciele zdrowy duch!”



Aby móc cieszyć się zdrowiem wystarczy przestrzegać kilku podstawowych zasad.

Na zdrowy styl życia składa się:

1. Odpowiednie odżywianie.
2. Aktywność ruchowa.
3. Dbanie o higienę osobistą.

Ale również odpowiednia ilość snu, odpoczynek i pozytywne nastawienie do życia!



1. Odpowiednie żywienie:

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA UCZNIĄ



LIBRUS
wspieramy oświatę

**Zielona
Kraina**

ZIELONA-KRAINA.COM

Piramida żywienia pokazuje nam, które produkty są dla naszego zdrowia najbardziej potrzebne. **Uwaga!** Produkty te znajdują się na samym dole piramidy, ponieważ jest to podstawa prawidłowego odżywiania 😊.

U podstawy Piramidy Zdrowego Żywienia jest oczywiście **aktywność fizyczna**. Jak widzisz następnie znajduje się **woda**. Bardzo ważne jest, aby spożywać ok. 1,5 litra wody dziennie.



Następnie na samym dole, u podstawy jest to czego powinniśmy jeść najczęściej - **warzywa i owoce**. Zwróć uwagę, że więcej należy spożywać warzyw niż owoców. Następna grupa produktów spożywczych to **produkty zbożowe**. W skład tej grupy wchodzi chleb, bułki, ale również ryż, kasze i makarony.



Następnie w pierwszej kolejności spożywamy **mleko i jego przetwory**, a potem dopiero **mięso** i jego wymienniki, czyli **ryby, jaja**.



Prawie na samej górze Piramidy Zdrowego Żywienia są **tłuszcze**, czyli olej, orzechy, nasiona. A na samej górze znajdują się **słodycze** – a tych jak wiemy, powinniśmy spożywać dość rzadko. Tobie się to udaje? 😊

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia!

Śniadanie powinno dostarczać dużo energii, abyś mógł zacząć dzień aktywnie i w dobrym humorze. Dzieci potrzebują porządnej porcji witamin, składników mineralnych i błonnika, by mieć energię na naukę oraz zabawę.

Dlatego bardzo ważne jest również, co zabierasz ze sobą do szkoły na drugie śniadanie.

Może to być zdrowa kanapka z pieczywa razowego z dużą ilością warzyw, jogurt, owoce, orzechy.

W ciągu dnia spożywaj 5 niewielkich posiłków.



2. Aktywność ruchowa:



Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci powinny uprawiać sport **codziennie minimalnie 60 minut**. Może to być jakakolwiek, Twoja ulubiona aktywność: piłka nożna, jazda na rowerze, basen, czy inne zabawy na świeżym powietrzu.

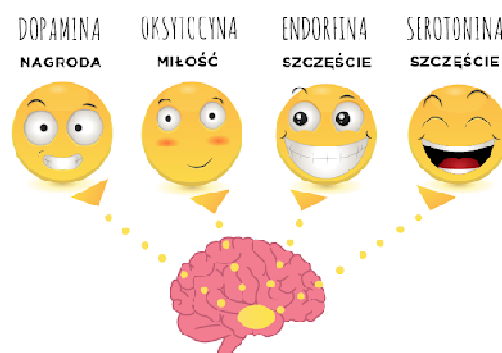


Dlaczego jest to takie ważne?

Dzięki aktywności fizycznej wzmocnisz swoje mięśnie oraz kości. Prawidłowo będzie Ci również funkcjonowało serce i układ trawienny. Utrzymasz też odpowiednią masę ciała.

Podczas wysiłku fizycznego w organizmie wytwarzane są **endorfiny** nazywane **hormonem szczęścia oraz serotonina**, które powodują doskonały nastrój.

NASZE SZCZĘŚLIWE ZWIĄZKI CHEMICZNE



KARTA PRACY

Zadanie 1. Ułóż piramidę w odpowiedniej kolejności.

