



# W zdrowym ciele zdrowy duch

**Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia** to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie i najważniejszych elementów stylu życia, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Piramida zdrowego żywienia ma Ci pomóc dobrze się odżywiać.

Ułożyli ją dietetycy, czyli specjaliści od prawidłowego żywienia.

**Przestrzeganie zasad piramidy zapewni Wam zdrowy rozwój:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>



## Główne zalecenia:

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





Obejrzyjcie lekcję interaktywną wprowadzającą zagadnienie zdrowego trybu życia oraz odżywiania.

<http://scholaris.pl/resources/run/id/49522>



„Piramida Żywienia” - piosenka

Posłuchaj i spróbuj zaśpiewać.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=6DQJiTn6ORs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=6DQJiTn6ORs&feature=emb_logo)

**Zachęcamy Was do wykonania swojej Piramidy Zdrowia.**



Możecie ją zrobić wspólnie z domownikami. Produkty można narysować lub powycinać z kolorowych gazet i przykleić. Piramidę można wykonać jeszcze w inny sposób.....

Zobaczcie:

**Zabawy z dzieckiem w domu - Piramida żywienia**

Poznajcie razem z rodzicami piramidę żywienia, rodzaje i nazwy produktów spożywczych oraz zasady zdrowego odżywiania.

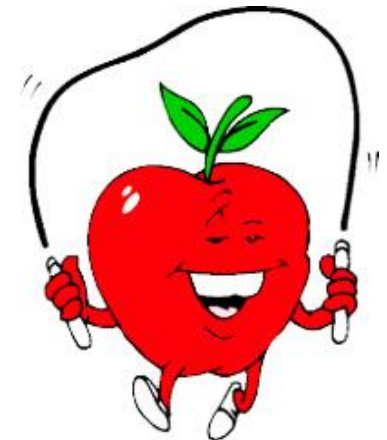
<https://www.youtube.com/watch?v=RX6K8X612ao>



**Zatańczmy z misiem Blu**

Tym razem do piosenki z filmu "Król Lew"

<https://www.youtube.com/watch?v=BEu1WLjOokY>





Warzywa i owoce to skarbnica witamin, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Podane w niecodziennej formie ozdobią każdy stół i na pewno sprawią wszystkim radość 😊

Zachęcamy Was do wykonania ciekawych kompozycji z owoców. Ogranicza Was jedynie własna wyobraźnia 😊



**Postępujcie piosenek o warzywach i owocach.**

Piosenka „Witaminki, witaminki”

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

Piosenka „Olimpiada w Jarzynowie”

<https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>

Piosenka „Alfabet warzywno-owocowy”

<https://www.youtube.com/watch?v=5IQBQBvgjrg&t=5s>



**Dokończ rymowanke:**

Wszyscy mamy słodkie minki, bo zjadamy .....

Masz gorączkę? Na co czekasz? Pora, by Cię zbadał .....

Jedz owoce i jarzyny, w nich mieszkają .....

Przez cały rok pij marchewkowy .....

Kto się często myje, ten długo .....

Mydło wszystko umyje, nawet uszy i .....

Witaminy, witaminy, dla chłopczyka i .....

My lubimy czysti być, więc się trzeba często .....

