

BĄDŹ AKTYWNY I ZDROWO SIĘ ODŻYWIĄJ



ANNA TARASZEWSKA KATARZYNA WOLNICKA JOANNA JACZEWSKA-SCHUETZ
RENATA CZARNIECKA DOROTA TRZCIŃSKA JADWIGA CHARZEWSKA ELŻBIETA CHABROS

DROGI PRZEDSZKOLAKU,

Zapraszamy Cię do wykonania zadań w przygotowanym specjalnie dla Ciebie zeszycie. Dzięki temu będziesz mógł zwiększyć swoją wiedzę na temat zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. W odczytaniu i zrozumieniu poleceń pomoże Ci osoba dorosła.

ŻYCZYMY CI POWODZENIA!

**JEDZ CODZIENNIE RÓŻNE PRODUKTY
Z KAŻDEJ GRUPY UWZGLĘDNIONEJ
W PIRAMIDZIE**

Urozmaicenie to jest ważne słowo,
Stosuj je codziennie w diecie,
Jeśli chcesz żyć zdrowo.
Co oznacza owo słowo?
Toż to nic trudnego,
Jedz różne produkty
z naszej piramidy
poziomu każdego.

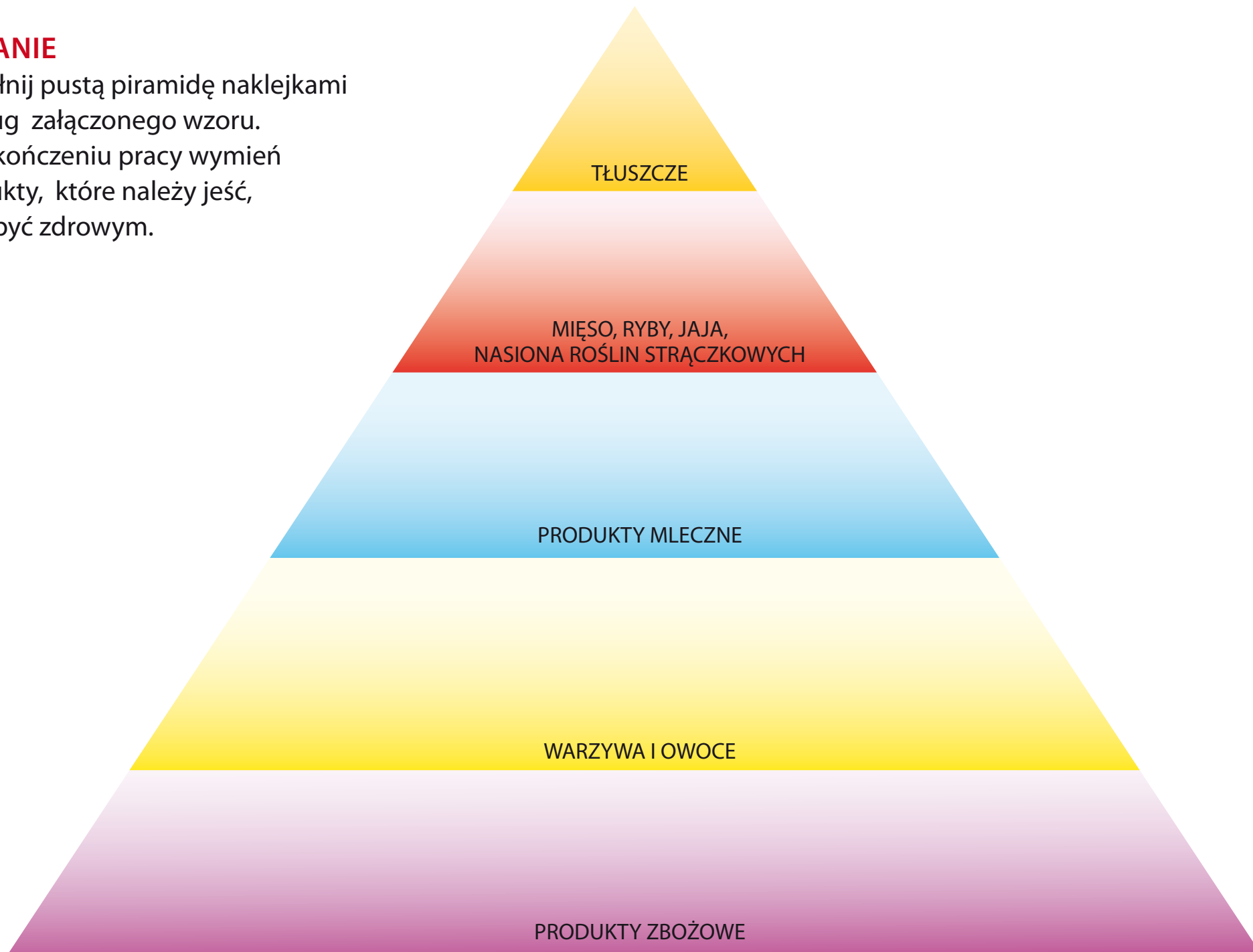
WZÓR



ZADANIE

Wypełnij pustą piramidę naklejkami według załączonego wzoru.

Po zakończeniu pracy wymień produkty, które należy jeść, żeby być zdrowym.

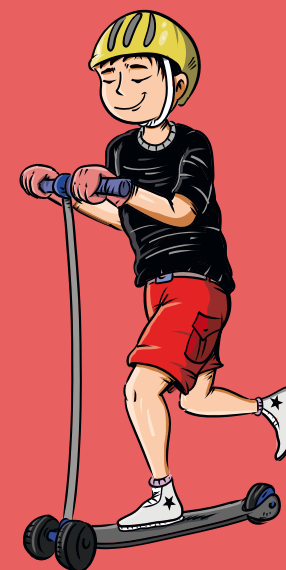
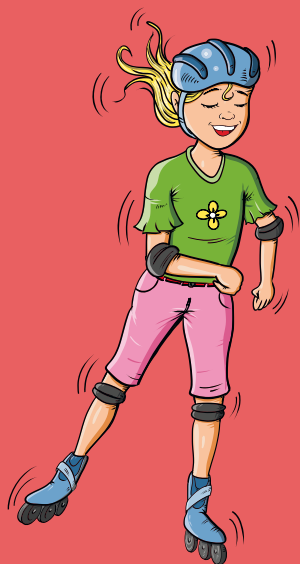
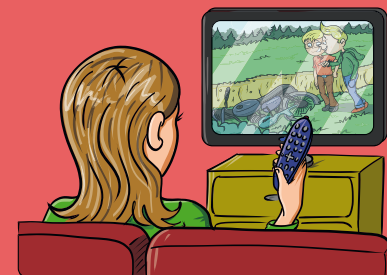


BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY FIZYCZNIE

Chcesz być zdrowy, chcesz być sprawny,
Ćwicz codziennie, bądź aktywny,
Zagraj w piłkę, pójdź na rower.
Wszystko to są sporty zdrowe.
Aktywny przedszkolak i Tata i Mama,
Przecież to przyjemność sama
Na boisku rażno ćwicz
Po to, aby zdrowym być.

ZADANIE

Zaznacz kółkiem te dzieci, które zdrowo i aktywnie spędzają czas.
Dlaczego należy aktywnie spędzać czas?



Na odrębnej kartce papieru narysuj jak Ty lubisz zdrowo i aktywnie spędzać czas.

ŹRÓDŁEM ENERGII W TWOJEJ DIECIE POWINNY BYĆ PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zbożowe to podstawa diety,
Ich codzienne spożywanie ma same zalety.
Różne kasze, ryż, makaron oraz chleb razowy
Spożyj je w każdym posiłku, a będziesz zdrowy.
A dlaczego są tak zdrowe?
Otóż, drogi przedszkolaku
Dostarczają Ci energii
I witamin, i błonnika,
Byś miał siłę i ochotę
Uczyć się i radośnie brykać.

ZADANIE

Wśród narysowanych produktów
ukryto produkty zbożowe.
Znajdź je i zaznacz kółkiem.

Wymień znane Ci produkty
zbożowe i powiedz, czego one nam
dostarczają.



SPOŻYWAJ CODZIENNIE MLEKO LUB PRODUKTY MLECZNE

Jeśli chcesz zdrowym być, musisz często mleko pić,
Dwie lub trzy szklanki dziennie, by uśmiechać się promiennie.
Zamiast mleka możesz też biały, żółty serek jeść
Także kefir i śmietankę oraz jogurt i maślankę.
Zawierają one wapń - to zaczarowany składnik,
Który sprawi, że Twe kości będą mocne do starości.

ZADANIE

Które produkty są zrobione z mleka? Znajdź je i połącz linią ze szklanką mleka.



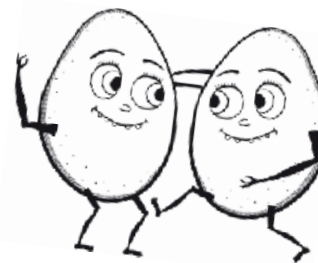
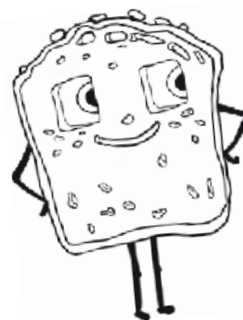
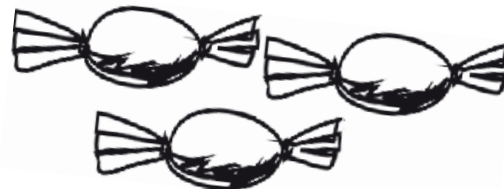
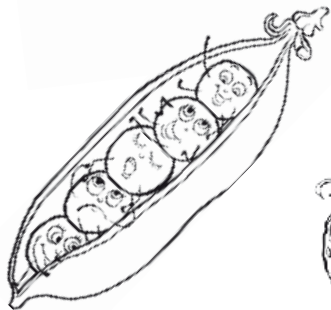
Czy znasz jeszcze inne produkty zrobione z mleka?
Jaki ważny składnik zawiera mleko i produkty mleczne?
Dlaczego ten składnik jest taki ważny?

JEDZ CODZIENNIE PRODUKTY Z GRUPY MIĘSO, RYBY, JAJA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Morskie ryby i jajka, nasiona strączkowe, mięso drobiowe, wołowe i chude wieprzowe to wszystko są produkty potrzebne i zdrowe. Jedną lub dwie porcje spożywaj codziennie każdego produktu, najzdrowiej - zamiennie. Zawierają one białko i moc innych składników ważnych dla Twego zdrowia i w nauce wyników.

ZADANIE

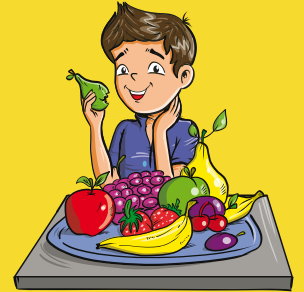
Znajdź, wśród narysowanych produktów, te produkty, które wymieniono w wierszyku i je pokoloruj.



Jakiego składnika dostarczają pokolorowane produkty?

KĄŻDY POSIŁEK POWINIEN ZAWIERAĆ WARZYWA I OWOCE

Droga Aniu, drogi Krzysiu, drogie przedszkolaki,
O owocach i warzywach pamiętajcie wierszyk taki.
I warzywa i owoce różnokolorowe
są nie tylko bardzo smaczne, ale również zdrowe.
Mają ważne witaminy i inne składniki
wpływające na Wasz rozwój i w nauce wyniki.
Jedzcie je więc codziennie i to w każdym posiłku,
A sukces i dobrą formę osiągniecie bez wysiłku.



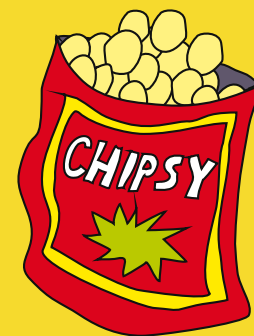
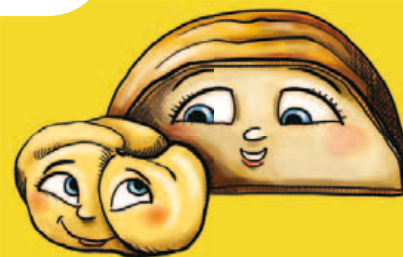
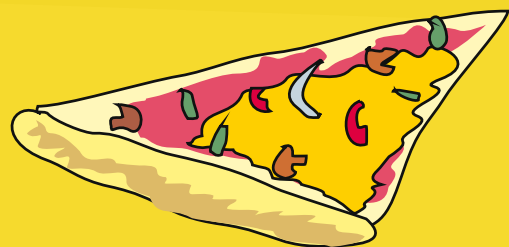
ZADANIE

Znajdź w karcie z naklejkami
odpowiednie połowy warzyw i owoców i doklej je
do tych na rysunku. Dokończ kolorowanie rysunku.
Jakie są Twoje ulubione warzywa i owoce?
Dlaczego warzywa i owoce są takie zdrowe?



OGRANICZAJ SPOŻYCIE TŁUSZCZÓW

Tłuszcz to ważny składnik, lecz nie możesz go zbyt dużo jeść.
Trochę do surówki oleju roślinnego jest dobre dla zdrowia Twego.
W morskich rybach znajdziesz niezbędne kwasy tłuszczowe,
które mają trudną nazwę, lecz też są bardzo zdrowe.
Lecz hamburger, frytki, pizza, słodczyce, przekąski słone
Zawierają tłuszcz niedobry i muszą być ograniczone.
Jeśli będziesz jadł ich mało, jeśli będziesz jadł je rzadko,
To Twój rozwój będzie dobry, a nauka pójdzie gładko.



ZADANIE

Posłuchaj dokładnie wierszyka, a następnie skreśl te produkty, które zawierają niedobry dla Twojego zdrowia tłuszcz.

Czy można jeść dużo produktów, które są skreślone?

OGRANICZAJ SPOŻYCIE CUKRU, SŁODYCZY, SŁODKICH NAPOJÓW

Słodki lizak i cukierki, baton, ciastka i karmelki
To słodczy, lecz - jak wiecie - niezbyt polecane w diecie.
Słodki napój, cukru wiele to niedobrzy przyjaciele.
Jedząc dużo tych słodczy, działasz z szkodą dla swych ząbków.
No i brzusek może boleć, a to nie jest zbyt w porządku.
Pamiętajcie zatem dzieci, by słodczy i słodkie napoje
Spożywać tylko czasami, a polepszyście zdrowie swoje.

ZADANIE

Znajdź w karcie z naklejkami uśmiechnięte buzie. Naklej je przy tych produktach, które powinieneś jeść, aby być zdrowym.



Dlaczego nie można jeść codziennie słodczy?

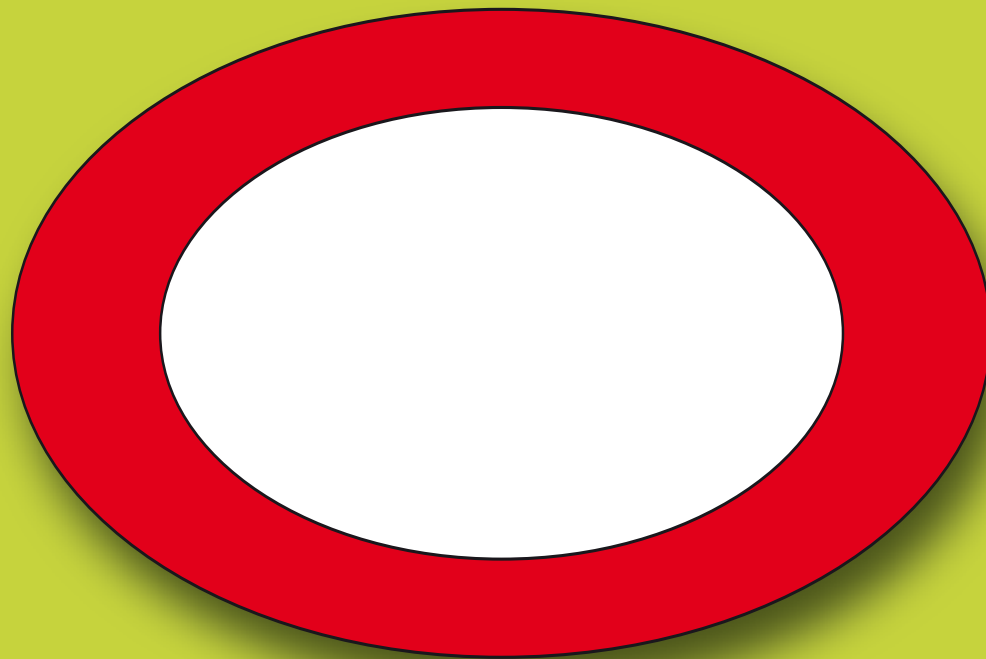
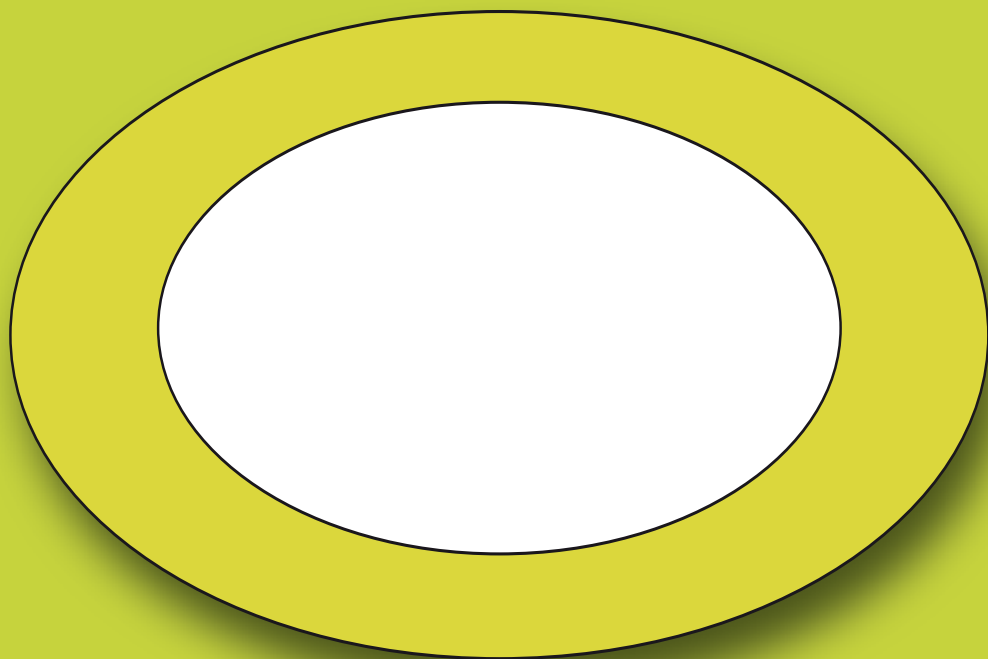
OGRANICZAJ SPOŻYCIE SŁONYCH PRODUKTÓW, ODSTAW SOLNICZKĘ



Czy lubicie drogie dzieci słone rzeczy jeść?
Powiem Wam więc o zasadzie mającej taką treść.
Ograniczaj sól z solniczki, prażynki i słone paluszki,
nie jedz dużo czipsów, frytek, pizzy, potraw z puszki.
Bo gdy często oraz dużo tych produktów jesz,
To Twoje zdrowie zaszwanuje - teraz to już wiesz.

ZADANIE

Na talerzu zielonym naklej produkty dobre dla
Twojego zdrowia. Na talerzu czerwonym naklej
produkty zawierające dużo soli - produkty te
należy ograniczać.



Wymień jeszcze raz produkty zawierające dużo soli. Czy te produkty można jeść często?

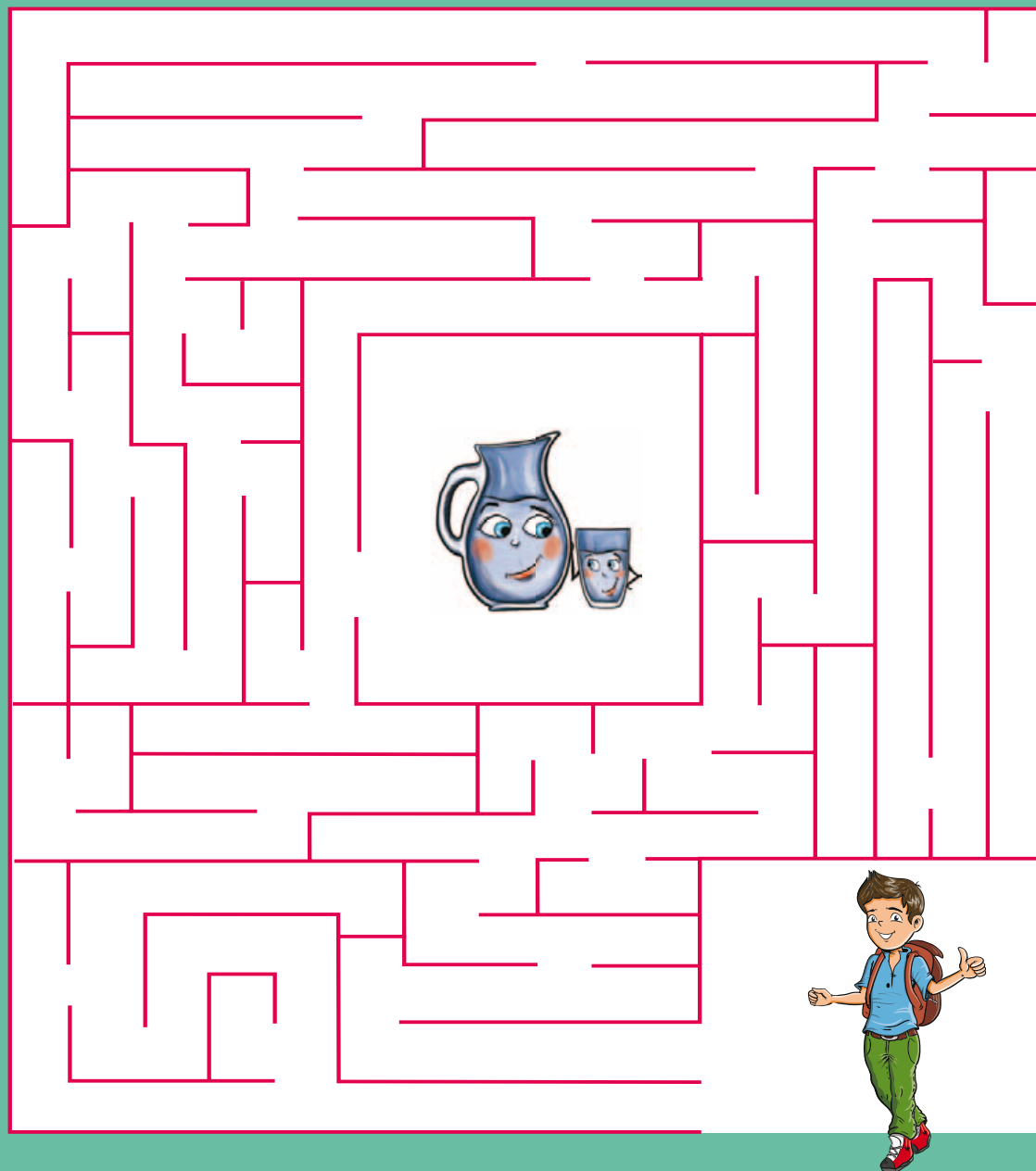
PIJ CODZIENNIE ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY

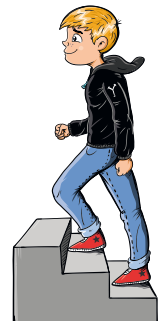
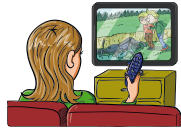
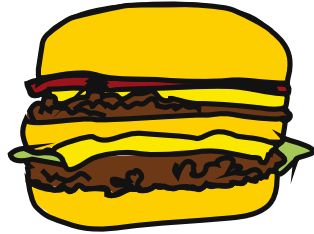
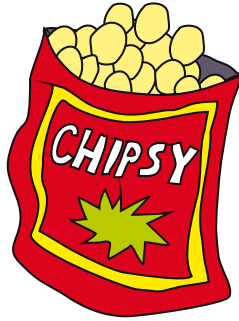
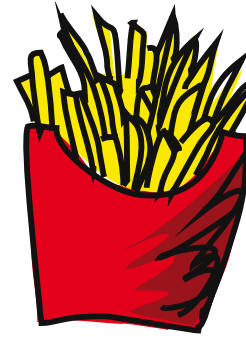
Gdy jesteś spragniony i kiedy chcesz pić,
sięgnij po płyn,
bez którego nie da się żyć.
A cóż to za płyn, zapytacie?
Czy to herbata, czy sok?
A może napój kolorowy?
Na pewno słodki, lecz czy zdrowy?
Nieeee, nic z tych rzeczy. Pamiętajcie,
że płyn, który zdrowia Wam doda,
to po prostu czysta woda.

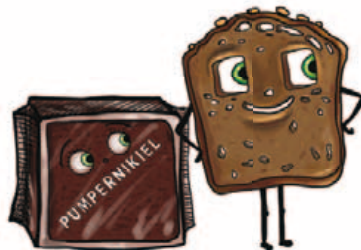
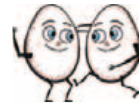


ZADANIE

Krzysiowi bardzo chce się pić.
Przeprowadź Krzysia przez labirynt
tak, aby mógł się napić pysznej,
zdrowej wody.









www.zachowajrownowage.pl

Opracowanie: Instytut Żywności i Żywienia

Broszurę zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Instytucja realizująca:



Instytut
Żywności
i Żywienia

Instytucja współfinansująca:



Ministerstwo
Zdrowia

Partnerzy:

