

Temat :Poznajemy współczesną piramidę żywienia.

Uczeń:

- 1)wie, co to jest piramida żywienia
- 2) zna, poszczególne elementy piramidy żywienia
- 3)wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie i aktywność fizyczna

Cele szczegółowe w zakresie umiejętności

Uczeń:

- 1)układa piramidę żywienia dla własnego sprawdzenia swojego zdrowego odżywiania się.

Cele szczegółowe w zakresie postaw

Uczeń:

- 1) ma świadomość potrzeby dbania o zdrowie
- 2)ceni współpracę w grupie podczas wykonywania zadań

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.

Główne 10 zaleceń:

- ☞ Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu 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 naturalnym, kefirem i – częściowo – serem
- ☞ Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
- ☞ Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (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

http://sp32.chorzow.info/2016/03/nowa-piramida-zywniowa/piramida_1/ (link dla chętnych do zapoznania się)

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.