**TERMIN: 15. 04. – 17. 04.**

**TEMAT**

**Światowy Dzień Zdrowia – promocja zdrowia.**

Zagadnienia:

- Co to jest zdrowie?

- Wszyscy dbamy o swoje zdrowie odżywiając się właściwie, uprawiając sport, prowadząc higieniczny tryb życia. - Wdrażanie programu profilaktyczno – wychowawczego „Żyj zdrowo”. - Piramida żywieniowa.



**Piramida** to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawionych 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 piciu 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 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.

**Czy wiecie, że odpowiednia dieta może pomóc w nauce?**

Pierwiastkiem, który wspomaga pracę mózgu jest magnez. Najlepiej, jeśli będziecie spożywali produkty naturalne, bogate w ten pierwiastek, np. orzechy, migdały, pestki dyni, szpinak, banany. Patrząc na piramidę zauważcie, że wszystkie zostały w niej ujęte. Wystarczy stosować się do wszystkich zaleceń piramidy zdrowego żywienia, aby dostarczyć swojemu organizmowi również innych potrzebnych dla funkcjonowania mózgu składników takich jak: kwasy omega – 3, antyoksydanty i witaminy, a tym samym zapewnić sobie zdrowy rozwój i dobre samopoczucie.

**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.**

**Dla chętnych:**

1. Wykonajcie plakat na temat „Jak zapobiegać chorobom?” – technika dowolna.
2. Zróbcie coś smacznego i zdrowego – np. sałatkę owocową lub sok.
3. Opracujcie zestaw ćwiczeń (15-20 min.) i ćwiczcie przy otwartym oknie.

**Czekam na Wasze zdjęcia !!!**

Pozdrawiamy:

Alicja Licak, Małgorzata Kania