

Klasa 5

Lekcja 30 03 2020r.

Temat: 10 zasad zdrowego stylu życia dla dzieci i młodzieży.

Do konkretnych działań zaliczamy:

1. **Jedz regularnie 5 posiłków** - najzdrowiej jest mieć posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy posiłkami.
2. **Jedz różnorodne warzywa i owoce** jak najczęściej i w jak największej ilości, najlepiej w formie surowej lub minimalnie przetworzonej.
3. **Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste**, do których zaliczamy m.in. mąkę i pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe.
4. **Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie** - możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem. Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, który jest niezbędny do budowy kości i zębów.
5. **Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych** oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych. Produkty z tej grupy są źródłem szczególnie ważnego w okresie wzrostu i rozwoju pełnowartościowego białka, a także żelaza.
6. **Zrezygnuj ze słodkich napojów** (np. oranżad i napojów owocowych) oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami). Jedzenie słodyczy sprzyja m.in. powstawaniu nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów. A co z sokami owocowymi, które zawierają wyłącznie naturalnie występujące w nich cukry? Według najnowszych zaleceń, dzieci od 7 roku życia mogą spożywać nie więcej niż 230 ml, czyli co najwyżej szklankę soku owocowego dziennie.
7. **Nie dosalaj potraw**, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast-food. Nadmierne spożycie soli sprzyja rozwojowi wielu chorób przewlekłych, w tym także otyłości.
8. **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do minimum. Regularne ćwiczenia pomagają zwiększyć tkankę mięśniową i mineralizację kości, a jednocześnie zmniejszają tkankę tłuszczową. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.
9. **Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin na dobę.
10. **Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała**. Te proste pomiary pozwalają na wczesne wykrycie niedowagi, nadwagi i otyłości, a także różnego rodzaju zaburzeń rozwojowych u dzieci i młodzieży.

Zadanie

1. Obejrzyj film – jeżeli masz wolny czas

- 10 zasad zdrowego odżywiania - <https://youtu.be/DF4znGEcBPU>