

# Aby nam się żyło zdrowo...sport, ruch i właściwe odżywianie czyli Zdrowy Tydzień.



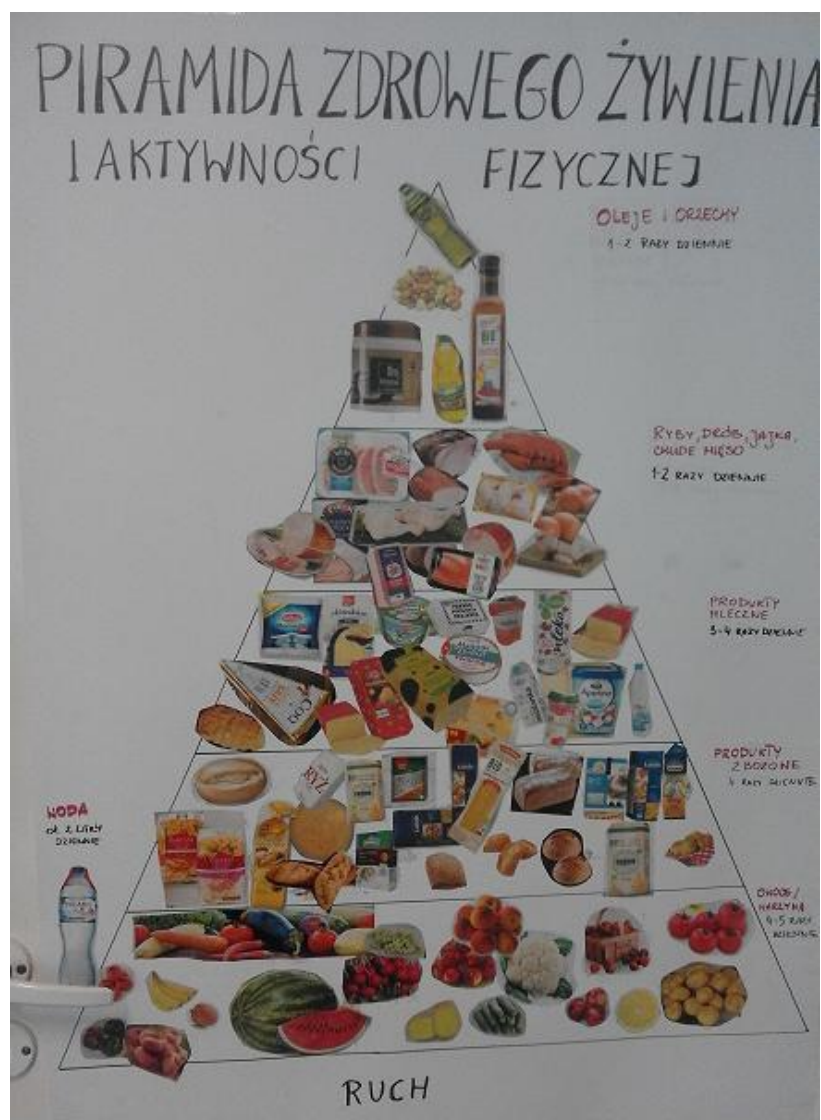
Zaraz po feriach przez cały tydzień uczyliśmy się na świetlicy, co zrobić, aby żyło nam się zdrowo. Pani Paulina opowiadała nam o ruchu i jego znaczeniu w życiu człowieka. Poznawaliśmy także różne dyscypliny sportowe. Sami opowiadaliśmy o swoich ulubionych sportowych zabawach.



Aby zadbać odpowiednio o nasze zdrowie omówiliśmy różne produkty spożywcze układając je w tzw. piramidę zdrowego żywienia.

Naszym zadaniem było pogrupowanie je do odpowiednich kategorii żywieniowych. A o to co nam wyszło:





Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy żywności. U podstawy piramidy jest ruch i sport. Jej realizacja daje nam szansę na zdrowe i długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.







Podczas tygodnia zdrowia pani Dorota przestrzegła nas, co może się stać, jeśli będziemy jedli tzw. śmieciowe jedzenie, czyli chipsy, hamburgery, batoniki i inne niezdrowe produkty. Podczas prezentacji, którą nam przedstawiła dowiedzieliśmy się, ile kalorii na dzień potrzebujemy, ile posiłków powinniśmy

spożywać i które produkty dostarczą nam odpowiednią ilość kalorii, abyśmy mogli aktywnie uczestniczyć w zajęciach szkolnych i być radośni przez cały dzień. Dowiedzieliśmy się, że dostarczenie odpowiednich produktów wpływa na nasze samopoczucie, na pracę naszego mózgu i na naszą koncentrację.

Ważną zasadą jest też jedzenie posiłków o stałych porach.



Postępując zgodnie z naszą piramidą zdrowego żywienia w ostatnim dniu naszego tygodnia mieliśmy okazję zrobić sobie owocowe szaszłyki. Pod nadzorem pani Małgosi, każdy z nas mógł sam zaprojektować i zrobić swój szaszłyk z ulubionych owoców. **SMACZNEGO!!!**

