

Zajęcia świetlicowe

Wychowawcy świetlicy(3 godziny)

Temat: Piramida zdrowia

Cele:

- zapoznasz się z zasadami zdrowego odżywiania,
- poznasz grupy produktów tworzących piramidę zdrowego żywienia,
- wykorzystasz zdobytą wiedzę do oceny własnych zachowań żywieniowych.

1. **Piramida zdrowia** to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, które są niezbędne w naszej codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach.

Ważne! Im wyższe piętro Piramidy, tym powinna być mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

Spójrz na poniższy rysunek, przedstawia on **Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dla dzieci i młodzieży**.



Zwróć uwagę, że na samym jej dole znajduje się **ZDROWY STYL ŻYCIA** - na aktywność fizyczną należy poświęcić przynajmniej **30-45 minut dziennie**.

WARZYWA I OWOCE - powinny stanowić aż połowę tego co jesz. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce.

Jeśli chodzi o **PRODUKTY ZBOŻOWE** zaleca się spożycie produktów pełnoziarnistych, bo to one są zdrowszym wariantem.

Należy pić co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem), aby uzupełnić zapotrzebowanie na **NABIAŁ**.

Staraj się sięgać po chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.

Na boku piramidy pojawia się zdrowy **SEN** – potrzebny szczególnie dla Waszych młodych, rosnących organizmów, **URZĄDZENIA ELEKTRONICZNE**, których używanie należy ograniczać do rozsądnych ilości – podaje się **max. 2h dziennie**, **SZCZOTECZKA DO ZĘBÓW** jako wskazanie na potrzebę dbania o higienę jamy ustnej, **WAGA I CENTYMETR**, co przypominać ma o potrzebie śledzenia naszego wzrostu i masy ciała.

Poza piramidą umieszczone są: **cukier i słodycze**, które można przecież zastąpić pysznymi owocami oraz **sól**, zamiast której do smaku potraw można wykorzystać aromatyczne zioła.

Bardzo ważnym elementem jest **WODA**, której powinniśmy pić ok. **1,5 litra dziennie**.

Tutaj dowiesz się więcej:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4&t=1s>

Myszka opowiada:

http://scholaris.pl/resources/run/id/50101?fbclid=IwAR11DyN60DxnRm90utwqiczWS3Gd55bqy8IHvIDgCRGtHd67Fml_wBWW0VI

2. **Ćwiczenie**. Sprawdź się i ułóż piramidę żywieniową.

<http://scholaris.pl/resources/run/id/49528>

3. Przeczytaj lub wysłuchaj poniższy wiersz dotyczący bohaterów najniżej położonego piętra naszej piramidy:

Plik z tekstem wiersza Jan Brzechwa „Na straganie”

<https://www.youtube.com/watch?v=2t-cslxPIV8>

4. Plik – kolorowanka „Na straganie”

5. Wysłuchaj piosenki Piotra Rubika „O zdrowiu”:
<https://www.youtube.com/watch?v=HjRiJUHnCuw>

Jeśli masz chęć włącz się do śpiewania!

Poniżej znajduje się tekst utworu:

https://www.tekstowo.pl/piosenka,piotr_rubik,o_zdrowiu.html

6. Wykreślanka – znajdź produkty które powinniśmy spożywać oraz te których powinniśmy unikać

Plik – Wykreślanka – Zdrowe odżywianie

7. Sprawdźmy co udało Ci się zapamiętać!
Rozwiąż krzyżówkę i poznaj hasło.

Plik - krzyżówka

Dla Rodziców i Uczniów

Plansze motywacyjne dla dzieci i dorosłych oraz artykuł.

Artykuł „Jedz warzywa i owoce – darmowe plansze motywujące dla dzieci i dorosłych”

<http://jakzdrowozyc.pl/jedz-warzywa-i-owoce-darmowe-plansze-motywacyjne-dzieci-doroslych/>

Plansze http://jakzdrowozyc.pl/wp-content/themes/Ciola/library/docs/Zdrowy_Tydzien_od_jakzdrowozyc.pdf