**Zajęcia zdalne grupa III Dziewcząt**

**01.12.2021 godz. 14:15-21:00 Marta Brokos**

******

1. Obejrzyj filmik pt. „Zachowaj równowagę”, w którym znany kucharz Pascal Brodnicki opowiada o zdrowym trybie życia:

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdlDg>

• Porozmawiaj z rodzicami na temat obejrzanego filmu, a może pooglądajcie go razem.  
• Spróbuj zachęcić rodzeństwo, aby pooglądało go razem z Tobą.  
• Zastanów się czy postępujesz zgodnie ze wskazówkami udzielonymi przez Pascala?  
• Wspólnie z pozostałymi członkami rodziny zdecydujcie, co możecie zmienić na lepsze.

Przeczytaj „Dekalog zdrowego stylu życia”, stosuj go na co dzień i podziel się z innymi.

I. Dbaj o zdrowie swoje, a życie coraz piękniejsze będzie twoje.  
II. Uśmiechaj się codziennie, bądź życzliwy niezmiennie.  
III. Jeśli piękną figurę mieć chcesz, musisz mało, ale często jeść.  
IV. Myj zęby systematycznie, żyj czysto i higienicznie.  
V. Zdrową żywność jedz, piękną cerę i włosy będziesz mieć.  
VI. Ruszaj nie tylko główką, ale też rączką, szyjką i nóżką.  
VII. Jedz warzywka-witaminki a unikniesz kiepskiej minki.  
VIII. Bezpieczny zawsze bądź w domu i na drodze, unikniesz wszelkiej przeszkodzie.  
IX. O porządek wszędzie i zawsze dbaj – zobaczysz, że to raj.  
X. Nie ulegaj złym namowom, tylko dobrym radom i słowom.

1. Zapoznaj się z piramidą żywienia.



**Czym jest Piramida Żywienia?**

Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu.

**Na czym polega Piramida Żywienia?**

Piramida w swojej podstawie zawiera aktywności oraz żywność, która jest podstawą zdrowego stylu życia i warto zwiększać ich udział na swoim talerzu. Czym wyższy szczebel piramidy – tym zalecana ilość żywności jest mniejsza.

**Aktywność fizyczna**

Jak zauważyliście, nie bez powodu u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna – rozumiana nie tylko jako typowy sport ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc. Według IŻŻ codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut.

**Podstawa diety**

Produkty u podstawy powinny być spożywane częściej i w większej ilości, czym wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Co ważne: są to zalecenia dla osób zdrowych. Niektóre schorzenia mogą wymagać indywidualnej diety.

**Owoce i warzywa**

Ogólnie rekomenduje się spożycie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Jak łatwo zauważyć podstawą diety są warzywa i owoce – w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce.

**Produkty zbożowe**

Na wyższym szczeblu znajdują się produkty zbożowe – co istotne: rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, bo to one są zdrowszym wariantem.

**Nabiał**

Dalej pojawia się nabiał – np. 2 szklanki mleka, który można też zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurty naturalne, kefiry.

**Mięso**

Dwa najwyższe szczeble to produkty, których często nadużywamy – mięsa. Warto aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie – pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso. Ma to znaczenie szczególnie w unikaniu spożycia dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych.

**Tłuszcze**

Najwyżej znajdziemy tłuszcze. Warto zwrócić uwagę na to jakie tłuszcze wybieramy – raczej odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi – np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.