

## ZAJĘCIA Z WYCHOWAWCĄ (20-27.04.2020)

### Temat: Zdrowie-dbaj o zdrowie, ćwicz codziennie i jedz zdrowo!

Zdrowy styl życia opiera się na **5 podstawowych zasadach**, których wdrożenie w swoją codzienność gwarantuje lepszą jakość życia i poprawę samopoczucia. Należą do nich:

- **Świadome odżywanie.** Wiedza, jaka żywność jest dla mnie korzystna, co mi służy, a co nie. Wybieranie naturalnych, świeżych produktów, picie wody.
- **Wybieranie zdrowej żywności.** Wiedza na temat żywności, świadomy wybór produktów o korzystnym wpływie na zdrowie. Usunięcie z jadłospisu produktów pogarszających stan zdrowia.
- **Zmiana nastawienia psychicznego.** Praca nas sobą, więcej optymizmu, wiara w siebie.
- **Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne.** Prowadzą do poprawy stanu fizycznego, ale również redukcją stresu. Wyśpadek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.
- **Dbanie o właściwą ilość snu.** Każdy potrzebuje innego czasu, aby czuć się wypoczętym, jednak zdrowy sen jest niezbędny dla każdego. Pozwala odpocząć przede wszystkim mózgowi zalewanemu zewsząd bodźcami, ale również innym narządom stale pracującym.

Na twój styl życia składają się zachowania, czynności, nawyki i przekonania nabywane przez całe życie. Mieli na nie wpływ członkowie rodziny, przyjaciele, grupy rówieśnicze, szkoła, media. Warto się go podjąć i małymi krokami eliminować zachowania, które są dla ciebie szkodliwe.



## **Co to jest Piramida Żywnienia?**

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

## **Kto jest twórcą Piramidy Żywnienia?**

W Polsce Piramida Żywnienia jest publikowana przez Instytut Żywności i Żywnienia w Warszawie. W innych krajach można spotkać inne ilustracje – przykładem może być piramida harwardzka.

## **Na czym polega Piramida Żywnienia?**

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.

## **GLÓWNE ZALECENIA WYNIKAJĄCE Z PIRAMIDY ŻYWIENIA**

- 👉 Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu 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 słodczy (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

Polecamy, żebyście w tym czasie, kiedy tak bardzo skupiamy się na naszym zdrowiu i utrwalaniu zdrowych nawyków pamiętali o tym, że na stan naszego zdrowia wpływa również nasza dieta i stan naszego samopoczucia.

Proponujemy zdrowy przepis na LODY OWOCOWO- WARZYWNE!



## **SKŁADNIKI**

### **SORBET**

ugotowana marchewka – 300 g

dojrzały ananas – 100 g

przegotowana woda – 100 ml

miód – 1 łyżka

sok wyciśnięty z 1 limonki

### **LODY**

ugotowane buraki – 300 g

maliny – 150 g

jogurt naturalny – 150 ml

syropu z agawy – 100 g

sok wyciśnięty z 1 limonki

### **PRZYGOTUJ**

blender

**KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY SORBET**

Marchewkę i ananas umieszczamy w naczyniu blendera, dodajemy wodę i miksujemy na gładką masę. Doprawiamy miodem i sokiem z limonki.

Masę przekładamy do pojemnika i wstawiamy do zamrażalnika. Po godzinie mieszamy, następnie mieszamy masę co jakiś czas aż do całkowitego zmrożenia sorbetu (około 4-5 godzin).

## KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY LODY Z BURAKÓW I MALIN

Buraki, maliny i jogurt umieszczamy w naczyniu blendera i miksujemy na gładką masę. Doprawiamy syropem z agawy i sokiem z limonki.

Masę przekładamy do pojemnika i wstawiamy do zamrażalnika. Po godzinie mieszamy, następnie mieszamy masę co jakiś czas aż do całkowitego zmrożenia lodów (około 5-6 godzin).

Na zakończenie i utrwalenie zasad zdrowego żywienia proponujemy obejrzenie filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>

*Źródło:*

<https://dietetycy.org.pl/piramida-zywienia-dzieci-i-mlodziezy/>

<https://kuchnialidla.pl/lody-warzywno-owocowe>

<https://dietetycy.org.pl/10-zasad-zdrowego-stylu-zycia/>

[https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=AMFfvRix&id=467E92D0937A11707FB1B455367756AADC7AC9AA&thid=OIP.AMFfvRix20zBovxIO\\_twEgHaEK&mediurl=https%3a%2f%2fi.ytimg.com%2fvi%2fiZaaOfoaHHw%2fmaxresdefault.jpg&exph=720&expw=1280&q=piramida+zdrowia+dzieci&simid=608000702536288665&selectedIndex=1&ajaxhist=0](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=AMFfvRix&id=467E92D0937A11707FB1B455367756AADC7AC9AA&thid=OIP.AMFfvRix20zBovxIO_twEgHaEK&mediurl=https%3a%2f%2fi.ytimg.com%2fvi%2fiZaaOfoaHHw%2fmaxresdefault.jpg&exph=720&expw=1280&q=piramida+zdrowia+dzieci&simid=608000702536288665&selectedIndex=1&ajaxhist=0)