**Temat: Zasady racjonalnego i zdrowego odżywiania się – pamiętamy o zdrowym drugim śniadaniu**

**1.**

**Na początek drogie dzieci proszę Was, abyście wzięli 2 kartki papieru A 4 i narysowali własne portrety,gdy jesteście głodni i najedzeni ( każdy na oddzielnej kartce) następnie napiszcie obok,co w każdym z tych stanów odczuwacie,co myślicie.**

**2. A teraz przeczytajcie bajkę**

**Bajka o księżniczce Zuzance i rycerzu Witaminku.**

Dawno, dawno temu, za siedmioma górami, za siedmioma lasami

w Czekoladowym Królestwie mieszkała mała księżniczka Zuzanka.

Księżniczka jadła tylko słodycze. Pewnego dnia ciężko zachorowała.

Król ogłosił, że ten kto uzdrowi Zuzankę, otrzyma pół królestwa i księżniczkę

za żonę. Jednak nikt nie potrafi jej uzdrowić. Kiedy król stracił już nadzieję na

to, że znajdzie się ktoś, kto uzdrowi Zuzankę, w królestwie zjawił się rycerz

Witaminek. Rycerz przywiózł lekarstwa, które miały uzdrowić księżniczkę.

Nazywały się: witamina A, B, C, D. Lekarstwa były zaczarowane ponieważ nie

można ich było zobaczyć, były ukryte:

Witamina A ukryta była – w mleku, serze, maśle, kapuście, marchewce.

Witamina B – w drożdżach, cebuli, śliwkach, orzechach, ziemniakach, kiełbasie,

pomidorach, jabłkach.

Witamina C – ukryła się w cytrynie, cebuli, czosnku, papryce.

Witamina D – w mięsie, żółtku, wątróbce, śmietanie, maśle.

Rycerz Witaminek przez siedem dni dawał Zuzance do jedzenia te wszystkie

rzeczy w których były ukryte witaminy.

Gdy księżniczka wyzdrowiała nigdy już nie jadała samych słodyczy.

**3.A teraz zabawmy się**

**Zabawa dydaktyczna: ,,Jak żyć zdrowo – prawda czy fałsz”.**

Przeczytajcie hasła, jeśli się z tym zgadzacie – klaśnijcie w ręce

i powiedzcie: ,,tak, to prawda!”; jeśli się nie zgadzacie – potupcie nogami mówiąc:

,,nie, to nieprawda!”.

-należy jeść dużo owoców i warzyw;

-myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem;

-spożywamy posiłki brudnymi rękami;

-jedzenie należy spożywać w spokoju;

-brak witamin sprzyja zdrowiu;

-myjemy ręce przed jedzeniem;

-posiłki należy jeść powoli i dokładnie rozgryzać spożywane potrawy;

-słodycze należy jeść w małych ilościach;

-warzywa i owoce nie zawierają żadnych witamin;

-nie należy jeść dużo przed snem;

-myjemy zęby raz w roku;

-pożywienie należy połykać w całości;

-wystarczy jeden posiłek dziennie;

-owoce i warzywa to bogate źródło witamin;

-należy codziennie pić mleko i jeść nabiał;

-słodycze dbają o ładny i zdrowy wygląd naszych zębów

**4.Spróbujmy trochę się odprężyć i zaśpiewać piosenkę**

**na melodię ‘’Taki duży, taki mały”**

Taki duży taki mały może zdrowym być

Taki gruby taki chudy może zdrowym być

Taki ja i taki ty może zdrowym być

Taki ja i taki ty może zdrowym być

1. Zdrowie szanujemy coli nie pijemy

O zdrowie dbamy , bo siebie kochamy.

Zdrowie szanujemy chipsów też nie jemy

O zdrowie dbamy , bo siebie kochamy.

Taki duży taki mały......................

2.Kto warzywa zjada, ten się nie bada

Każdy zdrowy do pracy gotowy

Tylko sprawna dusza dobrze się tu rusza

Każda zdrowa do pracy gotowa

Taki duży taki mały może ................

3. Ruchu potrzebuje, zawsze się raduje

Na w-fie ćwiczymy i się nie boimy

Kiedy podskakuje , już się lepiej czuję

Przynajmniej z tego nie dostane dwóję

Taki duży............

4.Gdzie można dzisiaj zdrowych zobaczyć

są między nami w szkole i w pracy

Gdzie można dzisiaj zdrowych zobaczyć

są miedzy nami w szkole i w pracy

**5. A teraz musicie poznać zasady zdrowego żywienia – dziesięć przykazań zdrowotnych**

*Opracowane przez Radę ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia*

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zdrowia. Przede

wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.

2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3-5

posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami

nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.

3. Znaczną część twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz

również owoce.

4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze)

powinny być dla ciebie głównym źródłem energii.

5. Codziennie co najmniej 2 razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty,

kefiry czy sery.

6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego

i margaryn miękkich.

7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych,

np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.

8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.

9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) – minimum

2 litry dziennie.

10. Unikaj alkoholu.

**6.Teraz musicie poznać - Piramidę Zdrowego Żywienia**

**• produkty zbożowe** (węglowodanowe) powinny występować w każdym posiłku

w ciągu dnia (**4-5 razy dziennie**). W jadłospisie należy stosować urozmaicone ich rodzaje

– ciemne pieczywo (z pełnego przemiału zbóż), kasze, płatki zbożowe, makarony.

Produkty z tej grupy są dobrym źródłem węglowodanów złożonych, białka roślinnego, ale

o niepełnej wartości biologicznej (niedobór niektórych aminokwasów), witamin z grupy B

– głównie B1, B2, B6 i PP, a także błonnika, który reguluje pracę przewodu pokarmowego

**• warzywa i owoce są bogatym źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C oraz beta-karotenu),**

soli mineralnych i błonnika. Składniki w nich zawarte mają działanie przeciwnowotworowe

i przeciwmiażdżycowe, a potas, występujący w warzywach, obniża ciśnienie

krwi. Błonnik nie tylko reguluje pracę przewodu pokarmowego i zapobiega zaparciom

i nowotworom jelita grubego, ale także obniża stężenie cholesterolu we krwi. Zaleca się

spożywanie **warzyw bez ograniczeń**, pamiętając, aby były one surowe lub gotowane

na parze, natomiast **owoców 3-4 razy dziennie**. Owoce są bardziej kaloryczne niż

warzywa, większość z nich dostarcza dużej ilości cukrów prostych,

**• mleko i przetwory mleczne** są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, na który zapotrzebowanie

u dzieci i młodzieży w okresie intensywnego wzrostu (dojrzewania) jest

szczególnie duże. Mleko i produkty mleczne są również źródłem wysokowartościowego

białka oraz wit. B2, A i D. Młodzież szkolna powinna spożywać **2-4 porcje mleka**

**i jego przetworów** (zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia). Bardzo korzystne jest

stosowanie obok mleka fermentowanych napojów mlecznych (jogurty, kefiry) i serów

twarogowych. Żółte sery należy ograniczać - zawierają dużo tłuszczu, cholesterolu

i soli,

**• mięso** (czerwone, drób, wędliny), ryby, jaja powinny występować w **co najmniej**

**jednym posiłku** w ciągu dnia**, ale nie więcej niż 2-3 porcje.** Są one produktami

bogatymi w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B

– głównie wit. B12, B6. Należy wybierać chude gatunki mięsa i spożywać je z umiarem.

Spożywanie ryb, szczególnie morskich 1-2 razy w tygodniu, zamiast mięsa, należy

do zasad profilaktyki niedokrwiennej choroby serca, ze względu na obecność bardzo

korzystnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3. Nasiona roślin

strączkowych, szczególnie soja, będące dobrym źródłem białka, mają także znaczenie

w profilaktyce miażdżycy.

**Woda** jest niezbędnym składnikiem pożywienia ze względu na rolę w regulowaniu

temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz w reakcjach biochemicznych

w organizmie. Wodę przyjmuje się w postaci: różnych płynów (zalecana ilość to

ok. 1500 ml/dobę), a także z żywnością – wiele produktów ją zawiera, głównie owoce

i warzywa. Zwiększona ilość płynów jest konieczna w czasie upałów oraz podczas chorób

przebiegających z gorączką, albo wymiotami lub biegunką. Również przy dużej aktywności

fizycznej i poceniu się (np. zajęcia sportowe w szkole) należy przyjmować większą niż

zwykle ilość wody.

**PRACE PLASTYCZNE I TECHNICZNE: możesz użyć różnych technik i wypełnić rysunki owoców ( w załączniku -kolekcja owoce)**

**Wydzieranki-**kolorowy papier , gazety, bibuły

**Wyklejanki** -kolorowy papier, plastelina, kuleczki z bibuły,

ryż, kasza, cukier, płatki owsiane, ziarna, kawa, fasola, płatki kosmetyczne,

wata, kolorowe ścinki, kleje, włóczka

**Malowanki-**kredki ołówkowe, woskowe, pastele, mazaki, rysowanie kredką

na papierze ściernym

Farby plakatowe, akwarele, farby mydlane, farby z pastą do zębów, świece,

patyki, pędzle, palce, słomka-dmuchanie, malowanie gąbką, dłonią, odbijanie

sznurka, nitki, frotaż, barwienie tuszem, mokre w mokrym, malowanie na gazie,

malowanie patyczkami kosmetycznymi, wałkiem

**Kolorowanki-**szablony, łączenie kropek, wypełnianie konturów

<http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/owoce>

Materiały dodatkowe

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z** | **M** | **E** | **L** | **O** | **N** | **D** | **M** | **D** | **J** |
| **J** | **A** | **B** | **Ł** | **K** | **O** | **Y** | **A** | **R** | **A** |
| **O** | **W** | **E** | **O** | **O** | **D** | **N** | **R** | **P** | **G** |
| **K** | **I** | **W** | **I** | **K** | **Ż** | **I** | **C** | **A** | **O** |
| **Y** | **A** | **W** | **O** | **O** | **I** | **A** | **H** | **P** | **D** |
| **B** | **A** | **P** | **N** | **S** | **E** | **L** | **E** | **R** | **A** |
| **U** | **E** | **I** | **U** | **E** | **D** | **Ł** | **W** | **Y** | **U** |
| **R** | **G** | **R** | **U** | **S** | **Z** | **K** | **A** | **K** | **G** |
| **A** | **G** | **R** | **E** | **S** | **T** | **I** | **E** | **A** | **Ż** |
| **K** | **Y** | **C** | **B** | **A** | **N** | **A** | **N** | **I** | **E** |

Znajdź i wykreśl podane owoce i warzywa, a następnie odczytaj pozostałe litery, które utworzą hasło.

Agrest, seler, jabłko, kokos, melon, kapusta, dynia, burak, banan, koper, gruszka, jagoda, marchew, kiwi, papryka.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z** | **M** | **E** | **L** | **O** | **N** | **D** | **M** | **D** | **J** |
| **J** | **A** | **B** | **Ł** | **K** | **O** | **Y** | **A** | **R** | **A** |
| **O** | **W** | **E** | **O** | **O** | **D** | **N** | **R** | **P** | **G** |
| **K** | **I** | **W** | **I** | **K** | **Ż** | **I** | **C** | **A** | **O** |
| **Y** | **A** | **W** | **O** | **O** | **I** | **A** | **H** | **P** | **D** |
| **B** | **A** | **P** | **N** | **S** | **E** | **L** | **E** | **R** | **A** |
| **U** | **E** | **I** | **U** | **E** | **D** | **Ł** | **W** | **Y** | **U** |
| **R** | **G** | **R** | **U** | **S** | **Z** | **K** | **A** | **K** | **G** |
| **A** | **G** | **R** | **E** | **S** | **T** | **I** | **E** | **A** | **Ż** |
| **K** | **Y** | **C** | **B** | **A** | **N** | **A** | **N** | **I** | **E** |

Znajdź i wykreśl podane owoce i warzywa, a następnie odczytaj pozostałe litery, które utworzą hasło.

Agrest, seler, jabłko, kokos, melon, kapusta, dynia, burak, banan, koper, gruszka, jagoda, marchew, kiwi, papryka