

ZDROWY PIERWSZAK

Nauczyciel dostaje zestaw książeczek dla całej klasy. Na ich podstawie może poprowadzić zajęcia edukacyjne na temat zdrowego odżywiania. Książeczka to przewodnik po zdrowej piramidzie. Każde piętro reprezentuje inną grupę produktów spożywczych, z czym wiąże się zadanie do wykonania indywidualnie przez dziecko. Poniższe opracowanie ma na celu ułatwienie edukacji żywieniowej u Państwa w szkole.



Obecna piramida powstała w 2016 roku i obecnie jest to piramida ZDROWEGO ŻYWIENIA i AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (szczegóły na www.izz.waw.p).

Największą zmianą w piramidzie jest, fakt iż wszystkie zawarte w niej produkty są zdrowe. Nie mamy tu już podziału na rzeczy zdrowe i nie zdrowe. Na dole znajdują się produkty, które powinny być podstawą naszej diety (czyli powinniśmy ich jeść najczęściej). Idąc w górę – produkty, których powinniśmy jeść co raz mniej (ale nadal są tak samo ważne).

Po obu stronach piramidy występują produkty, na które również powinniśmy zwrócić uwagę. Jest to woda (jako główny napój w ciągu dnia) oraz cukier i sól (ograniczone).

PIĘTRO PIERWSZE

Na samym dole piramidy znajduje się aktywność fizyczna. Jest ona niezbędna dla prawidłowego rozwoju młodych organizmów. Dzięki niej wzmacniają się kości, serce pracuje dużo lepiej, mięśnie stają się mocniejsze i wytrzymalsze. Ponadto aktywność fizyczna zapobiega wielu chorobom. Każde dziecko powinno codziennie poświęcić na nią 30-60 minut **DZIENNIE!**

Zadanie: pokoloruj napisy swoimi ulubionymi kolorami.



PIĘTRO DRUGIE



Najważniejszymi produktami, które powinny pojawiać się w każdym posiłku, są warzywa i owoce. To w nich znajdują się witaminy, dzięki którym jesteśmy zdrowi. Każdy owoc i każde warzywo mają w sobie zupełnie inne witaminy.

W ciągu dnia powinniśmy zjeść około trzy porcje warzyw i dwie porcje owoców, czyli taką ilość, jaka dostarczy nam odpowiedniej ilości witamin.

Zadanie: nazwij poszczególne owoce i warzywa, pokoloruj je i powiedz co zdrowego mają w sobie, łącząc kropki w trzylinii otrzymasz odpowiedź.

PIĘTRO TRZECIE

Na kolejnym piętrze piramidy żywieniowej znajdują się produkty zbożowe. Najzdrowsze dla nas są produkty pełnoziarniste, czyli takie, w których znajduje się dużo ziarenek. To dzięki nim nasz brzuch działa tak jak trzeba, jesteśmy dłużej najedzeni i lepiej się czujemy.

Wśród produktów pełnoziarnistych znajdziemy nie tylko pieczywo, ale też gruboziarniste kasze (takie jak gryczana), ciemny makaron, czy płatki owsiane.

Zadanie: połącz kropki, a powstałe nazwy produktów połącz strzałkami z odpowiednimi rysunkami.



PIĘTRO CZWARTE



Produkty mleczne to też bardzo istotna grupa. Jest bowiem ważnym źródłem białka i wapnia.

Białko to cząsteczka, która buduje nasz organizm. Możemy je porównać do cegieł, z których buduje się dom. Wapń z kolei sprawia, że nasze zęby i kości są mocne i odporne na złamanie.

Oprócz mleka na tym piętrze znajdziemy też twarożki, kefiry, maślanke i jogurty (oczywiście naturalne, nie owocowe!). Są tu też sery żółte, jednak ze względu na dużą zawartość tłuszczu nie powinniśmy ich jeść częściej niż raz w tygodniu.

Zadanie: połącz kropki, powstanie z nich coś, o co dbają produkty mleczne.

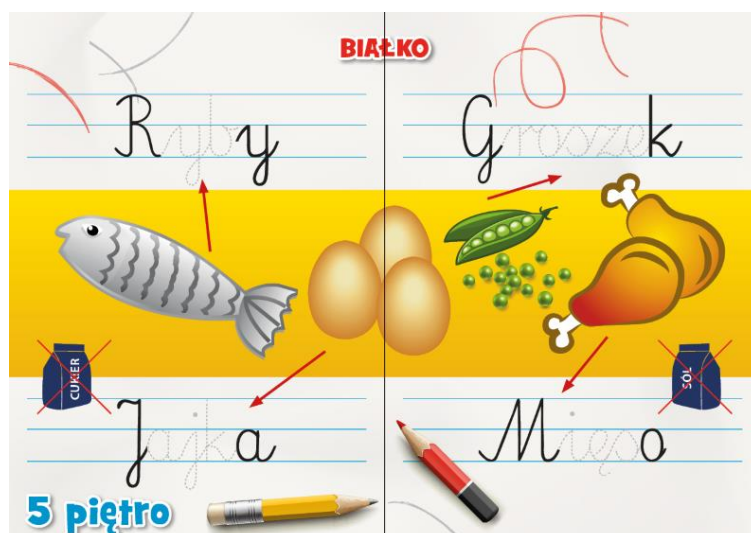
PIĘTRO PIĄTE

Na piątym piętrze białkowym znajdziemy mięso, ryby, jaja oraz suche nasiona roślin strączkowych, czyli np. soczewicę, czy fasolkę.

W rybach, oprócz białka, znajdziemy też zdrowe tłuszcze, o których więcej dowiemy się na następnym piętrze.

Znajdziemy tu również przekreślony cukier i sól. To przypomnienie dla nas, żebyśmy nie używali ich zbyt dużo. Te produkty znacznie pogarszają nasze zdrowie.

Zadanie: połącz kropki tworząc nazwy produktów w piramidzie.



PIĘTRO SZÓSTE

Ostatnie piętro piramidy reprezentuje zdrowe tłuszcze. To jedna z ważniejszych zmian w piramidzie. Nie znajdziemy tu już słodyczy.

Zdrowe tłuszcze (omega 3) znajdziemy przede wszystkim w orzechach, olejach roślinnych oraz w awokado. Dzięki tym produktom nasz mózg działa znacznie lepiej, poprawia się koncentracja i pamięć. Zdrowe tłuszcze lubi również nasze serce!



Jak dowiedzieliśmy się wcześniej, słodycze i słone przekąski zniknęły z piramidy żywienia, zmieniając ją w ZDROWĄ piramidę. Niestety słodycze, chipsy, fast food'y i tego typ produkty nie sprzyjają naszemu zdrowiu. Przyczyniają się bowiem do powstawania otyłości i wielu chorób, utrudniają koncentrację w szkole, a nawet pogarszają relacje z kolegami i nauczycielami. Co w takim razie zamiast tego? Domowe słodycze! Wszystko to, co przygotujemy w domu, będzie dla nas dużo dużo zdrowsze. Mogą być pieczone frytki z batatów, ciasteczka zbożowe, czy na przykład mrożone winogrona, przypominające smakiem żelki.

