

Lekcja pedagogiczna: „Piramida zdrowego wyboru”

Witajcie na lekcji poświęconej zdrowemu odżywianiu. Dziś nasza lekcja podzielona będzie na dwie części. W pierwszej części obejrzymy spotkanie z Panią Agnieszką, która jest dietetykiem. W drugiej części korzystając z nowej i utrwalonej wiedzy wykonamy kilka ciekawych ćwiczeń.

Jesteście gotowi? Cieszę się i uwaga, włączamy film:

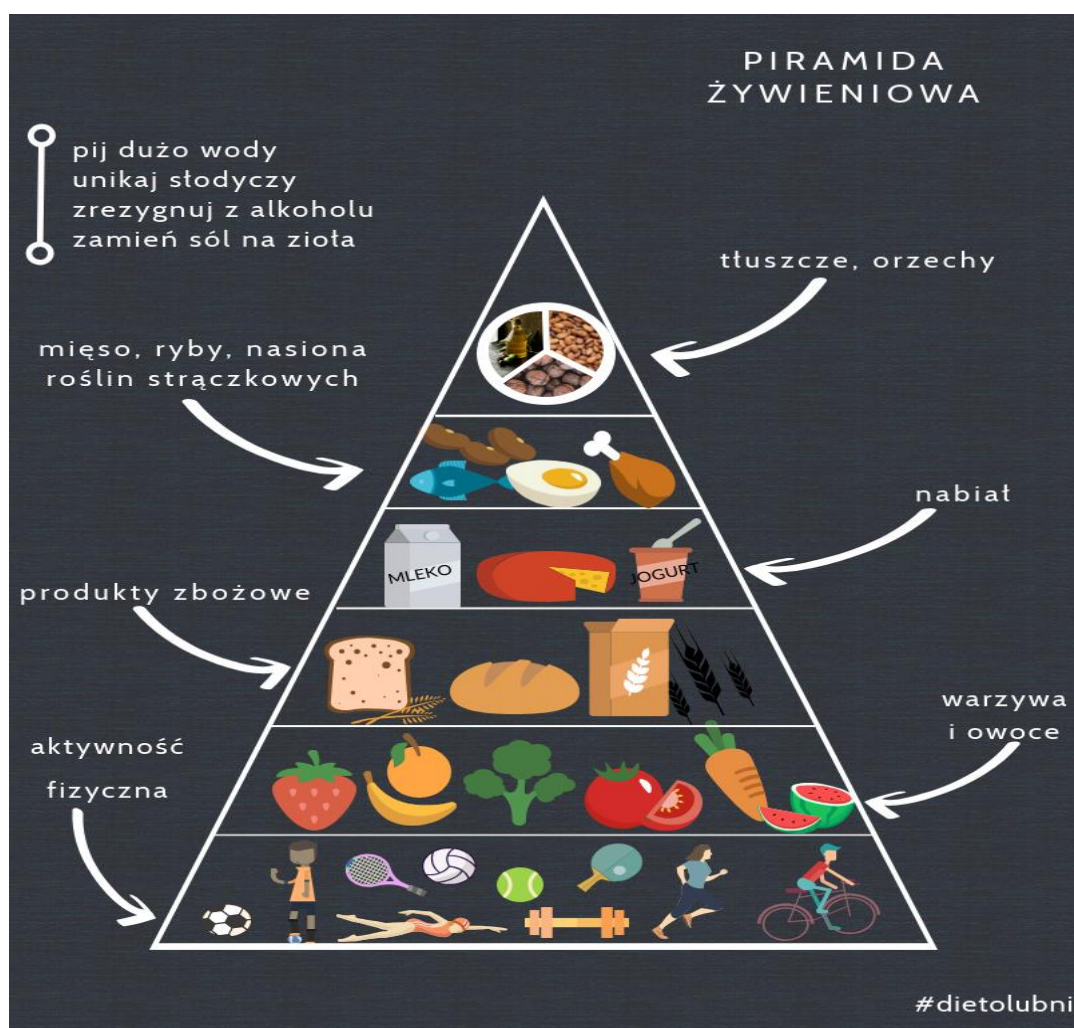
<https://www.youtube.com/embed/S-4pJASLPhE>

Liczę, że nagranie Wam się podobało. Mogliśmy wysłuchać, dlaczego tak ważne jest prawidłowe odżywianie każdego dnia. Z filmu dowiedzieliśmy się również ile to jest porcja warzyw i owoców i jak przygotować organizm do wysiłku sportowego. A przecież macie w swojej klasie wspaniałych sportowców (wzmocnienie postawy prozdrowotnej).

Przypomnijcie sobie czego się dziś dowiedzieliście:

1. Zdrowie- to nie tylko brak choroby, ale również nasza zdolność do nauki, uprawiania sportu, zabawy, rozwijania się i poznawania świata.

2. Piramida żywieniowa



ZASADY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Jak czytać piramidę żywieniową?

Na poszczególnych poziomach piramidy znajdują się konkretne grupy produktów. Niższe piętra są większe, co oznacza, że tych produktów powinniśmy zjadać najwięcej, to podstawa naszej diety, im wyżej tym spożycie powinno być mniejsze. Ważne: to zalecenia dla osób zdrowych, które nie muszą stosować jakiejś diety z przyczyn zdrowotnych.

Piramida żywieniowa – opis

Najnowsza piramida ma poziom poświęcony **aktywności fizycznej**. To najniższe piętro, największe, podstawa piramidy, co oznacza, że tego powinno być w naszym życiu najwięcej. „Stara wersja” nie uwzględniała ruchu, jednak eksperci z IŻŻ dodali go w 2016 roku. Aktywnością fizyczną może być również spacer, ważne, żeby poświęcać na ruch ok. 30-40 minut dziennie.

Idąc wyżej mamy **warzywa i owoce**, które powinny stanowić połowę tego co jesz w ciągu dnia. Pamiętaj jednak o proporcjach: $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców. W praktyce oznacza to, że w każdym posiłku, który zjadasz powinna się znaleźć porcja warzyw lub owoców

Kolejny poziom na piramidzie to **produkty zbożowe**. Polecane są te pełnoziarniste, czyli ciemne pieczywo, grube kasze, maki razowe, płatki zbożowe, otręby. Dlaczego akurat pełnoziarniste? Są bogate w błonnik (lepsza praca jelit), mają więcej witamin i minerałów, dzięki nim dłużej będziesz czuć się syty.

Na wyższym szczeblu jest **nabiał**. Do wyboru masz mleko, sery, twarogi, jogurty, kefiry. Raczej zrezygnuj z gotowych słodkich, owocowych jogurtów i serków smakowych. Mają sporo dodanego cukru. Wybieraj jogurty naturalne i ewentualnie sam dodawaj owoce.

Następny poziom to źródła białka czyli **mięso, ryby i nasiona roślin strączkowych**. Bardzo często jemy zbyt dużo czerwonego mięsa (którego w diecie powinno być jak najmniej), wędlin i podrobów, a zamiast tego warto wybrać ryby, chude mięso (czyli drób) lub strączki. Dzięki temu w twojej diecie będzie mniej nasyconych tłuszczów, które w nadmiarze nie służą zdrowiu.

Na szczycie piramidy żywieniowej znajdują się **tłuszcze**. Pamiętaj, że są one bardzo ważnym elementem zdrowej diety, jednak trzeba je wybierać mądrze. Zamiast tłuszczu zwierzęcego wybieraj oleje roślinne (np. rzepakowy, lniany, oliwę), dodawaj je na zimno do sałatek. Dobrym źródłem

zdrowego tłuszczu są też orzechy. Pamiętaj, że są bardzo kaloryczne więc nie możesz się nimi objadać bezkarnie, ale rozsądna ilość wyjdzie ci na zdrowie.

Dopełnieniem piramidy są zalecenia, żeby wypijać dziennie ok. 1,5 litra wody, rezygnować ze słodczy i alkoholu oraz ograniczyć sól w diecie, a zamiast soli używać do przyprawiania ziół.

3. Drodzy uczniowie przed Wami 2 zadania, które pomogą Wam utrwalić zdrowe nawyki żywieniowe! Nie martwcie się, nie są trudne. Powodzenia😊

http://www.e-daf.pl/documents/piramida_zdrowego_wyboru_zadania_dla_klas_IV_V.pdf