

PISEMKO

KLASY II D

„Zdrowo jem, więcej wiem”



Nasza klasa bierze udział w projekcie „**ZDROWO JEM, WIĘCEJ WIEM**”. Od jesieni uczymy się jak musimy się odżywiać abyśmy byli zdrowi i silni. Mamy mnóstwo zadań do wykonania i jest
SUPER :-)

Fit-klasa

NASZE WIEKSIKI

Wodolubek, Wodolubek
To jest taki wodny cudek,
Który wodę nam serwuje
I do zdrowia nawołuje.
Pijcie, pijcie czystą wodę,
Ona da Wam siły mnogie,
Bo bez wody jak bez tlenu
Człowiek żyć by długo nie mógł.
Woda wszystkim nam smakuje,
Każdy z nas jej potrzebuje
I rośliny i zwierzęta
Dzieci, psiaki i kocięta.
Bo jest ważna niesłychanie
I po prostu leci w kranie.
Więc szanujmy rzeki, morza
Bo to z nich do nas podąża,
Aby zawsze czysta była
I się nigdy nie skończyła!

Wodolubek już od rana
pije wodę do śniadania.
Do obiadu i kolacji
szklanka wody też jest w akcji.
Bo kto czystą wodę pije
Nawet 100 lat żyje!

Lubię wodę, bo jest pyszna i cenna
jak kryształ.
Kto ją pije, ten jest zdrowy
Mądry, piękny SUPEROWY!

Czysta woda zdrowa jest
Pijesz ją kiedy chcesz.
Ona życiem naszym jest.

Wodolubek, stworek mały
Jest wesoły, doskonały!
Pije wodę już od rana,
Jego buzia roześmiana!
Radość co dzień ma na twarzy,
Tryska zdrowiem i wciąż marzy!
Aby wodę wszyscy pili
I spokojnie, długo żyli!

Woda to zdrowie
I nawet mama nic nie powie,
Gdy będę piła czystą wodę,
Po której będę miała piękną urodę.
Jest taki wodny stworek,
Który przyprawia dzieci o dobry
humorek.
Zwie się on Wodolubkiem,
Z zaczarowanym dziubkiem.

Każde dziecko wie,
Że wodę oszczędza się!
Szanuj wodę póki czas
Nie ma wody- nie ma nas!

Pij wodę w domu
Pij wodę na podwórku
Nie zapomnij o niej
- w szkolnym kubku!

**Autorzy: Liliana, Ksawery, Maja, Emilka, Lena Cz., Zosia, Julka,
Lena G.**

Jedz zdrowo i kolorowo

Mamy dla Was przepisy na zdrowe i szybkie przekąski.

Jogurt z owocami i płatkami owsianymi:

Składniki:

- 1 mały jogurt naturalny
- garść borówki amerykańskiej
- garść malin
- 1 łyżka otrębów (lub płatków) owsianych
- 1 łyżeczka siemienia lnianego



Wykonanie: Owoce płuczemy. W okrągłej szklance układamy warstwami -jogurt, maliny, ponownie jogurt, borówki. po wierzchu posypujemy płatkami owsianymi oraz siemieniem lnianym. Wedle uznania można zmieniać lub dodawać owoce.

Kolorowy koktajl:

Składniki:

Składniki na 4 porcje:

- 2 duże banany (3 mniejsze),
- 4 owoce kiwi,
- 2 łyżki soku z cytryny,
- 5 owoców brzoskwini



Wykonanie: Owoce obieramy ze skórek. Poszczególne rodzaje kroimy na mniejsze części i przekładamy do oddzielnych naczyń. Banany dodatkowo skrapiamy sokiem. Owoce oddzielnie miksujemy. W przygotowanych kucharkach lub szklankach układamy warstwami mus brzoskwiniowy, bananowy i z kiwi.

ZASADY ZDROWEGO STYŁU ŻYCIA

1. Pamiętaj o ruchu!
2. Jedz regularnie 4-5 posiłków co 3-4 godziny.
3. Jedz jak najczęściej warzywa i owoce.
4. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
5. Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka.
6. Ograniczaj mięso. Wybieraj częściej ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
7. Ograniczaj tłuszcze zwierzęce. Zastępuj je olejami roślinnymi.
8. Unikaj spożycia cukru i słodczy.
9. Nie dosalaj potraw. Sól zastąp ziołami.
10. Codziennie pij wodę.

Piramida zdrowego żywienia



FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

NOWA PIRAMIDA ZDROWIA

W styczniu 2016 roku Instytut Żywności i Żywienia ogłosił nowe zalecenia żywieniowe. Najwięcej zyskały warzywa, owoce, zioła i przyprawy. Największe zmiany dotyczą dwóch podstawowych pięter piramidy: warzywa i owoce zamieniły się na miejsca z produktami zbożowymi. Oznacza to, że to właśnie warzyw i owoców powinno być w diecie najwięcej (przynajmniej połowa tego co spożywamy). Warzywa i owoce mają znajdować się w każdym posiłku. Może więc warto zacząć planowanie posiłków od warzyw? Kolejną ważną zmianą w Piramidzie jest pojawienie się ziół i przypraw. Są one wspaniałym zamiennikiem nadużywanej soli (przeciętny Polak zjada jej 3 razy za dużo w ciągu dnia), która z kolei została wykreślona z Piramidy. Miejsca w Piramidzie nie ma również na cukier i słodczy. Zalecenie jest bardzo proste: unikaj cukru i słodczy. Zamiast tego wybieraj owoce i orzechy.

Podsumujmy! Nowa Piramida wygląda następująco:

1. U podstawy znajduje się **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**– co najmniej 30 minut dziennie;
2. **WARZYWA I OWOCE**– w proporcji 3:1, co najmniej 400 g w 5 porcjach, w każdym posiłku;
3. **PRODUKTY ZBOŻOWE**– z pełnego przemiału (pełnoziarniste i razowe), w prawie każdym posiłku);
4. **NABIAŁ**– co najmniej 2 porcje dziennie;
5. **PRODUKTY BIAŁKOWE**– ograniczenie mięsa (do 0,5 kg tygodniowo), więcej ryb, nasion roślin strączkowych i jaj;
6. **TŁUSZCZE**– ograniczenie tłuszczów zwierzęcych, więcej olejów roślinnych;

Dodatkowo obok Piramidy znajduje się przypomnienie o **WODZIE**– należy jej pić co najmniej 1,5 litra dziennie– oraz o **ZIOŁACH**, które są zamiennikiem soli. Wykreślone zostały **SŁODYCZE**, **CUKIER** oraz **SÓL**. Zioła zamiast soli.

Metoda małych kroków

Pierwszą czynnością, wręcz oczywistą, jest usunięcie solniczki ze stołu i wyeliminowanie ciągłego dosalania potraw. Drugą, zmniejszenie ilości soli używanej podczas gotowania oraz dodawanie jej „do smaku” dopiero na końcu procesu. Zamiast soli warto stosować zioła i przyprawy, które są wspaniałą alternatywą. Zioła mają wiele korzystnych dla naszego organizmu właściwości: wspomagają metabolizm cholesterolu, mają działanie antyoksydacyjne, zmniejszają stany zapalne, niektóre z przypraw działają również bakterio- i wirusobójczo. Warto zaopatrzyć swoją kuchnię w świeży czosnek (naturalny antybiotyk), rozmaryn, oregano, tymianek czy

bazylię. Kreatywnym i wiosennym rozwiązaniem może być także ziołowy ogródek na balkonie, lub parapecie.

Pamiętajmy, że gotowe mieszanki z przyprawami np. do kurczaka lub ryb często zawierają ukrytą sól. Tymczasem z łatwością można skomponować mieszankę ziołową, którą będziemy wykorzystywać w naszej kuchni. Trzeba pamiętać, że sól ukrywa się pod różnymi nazwami, których często z nią nie kojarzymy. Sporo soli znajdziemy w sosie sojowym oraz przyprawach uniwersalnych takich jak kostki rosółowe i tym podobne. Poza ziołami i przyprawami dobrą alternatywą dla soli jest sok z cytryny. Nadaje potrawom głębię smaku, a także doskonale pasuje do świeżych warzyw i sałatek.

Zmiany na etykietach i przeliczenie

Jak weryfikować na co dzień ile soli znajduje się w danym produkcie? Warto czytać etykiety. Na każdej z nich można znaleźć informację o zawartości sodu. To właśnie sód znacznie częściej pojawia się na etykietach niż informacja na temat ilości soli. W grudniu 2016 ma się to zmienić. Producenci będą musieli obowiązkowo podawać wartość soli, a nie sodu w produkcie. W tej chwili pozostaje nam samodzielne przeliczanie zawartości soli na podstawie sodu.

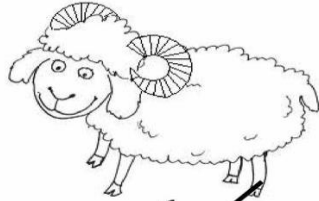
Jak to zrobić? Zawartość sodu należy pomnożyć razy 2,5 co da nam zawartość soli. Przykładowo: jeśli: w 100 g produktu znajduje się 1000 mg sodu to zawiera on $2,5 \times 1000 \text{ mg} = 2500 \text{ mg}$ soli, czyli 2,5 grama.



4)



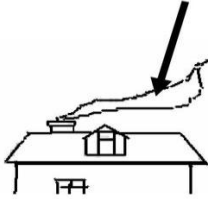
+



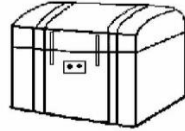
~~ł~~

~~bar~~

5)



+



~~m~~

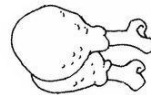
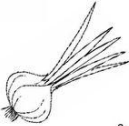
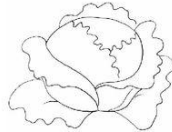
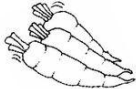
~~skrzy~~

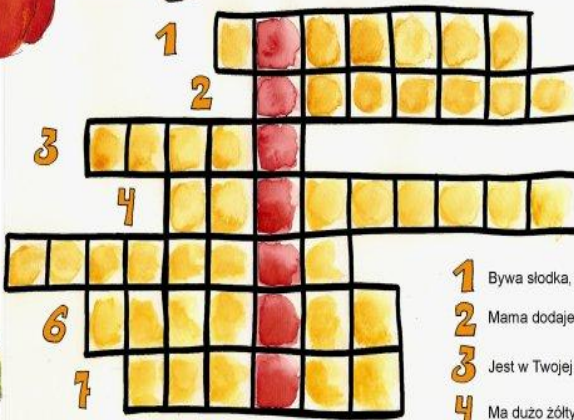
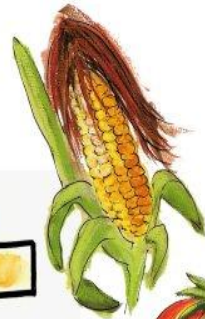
20

Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki

Źródłem witamin są warzywa i owoce, dlatego jemy je codziennie!

Pokoloruj wszystkie obrazki przedstawiające warzywa i owoce.





- 1 Bywa słodka, ostra i barrrrdzoost ostra
- 2 Mama dodaje ją do ciasta, ma piękny zapach
- 3 Jest w Twojej ulubionej czekoladzie
- 4 Ma dużo żółtych kuleczek, z przyjemnością ją obgryzasz
- 5 Robi się z niego frytki i chipsy
- 6 Bohater popularnej zabawy dziecięcej, robi się z niego ketchup
- 7 Nazwisko bardzo śmiesznego bohatera filmów

*Mamy nadzieję, że spodobało Wam się nasze
pisemko.*

***I PAMIĘTAJCIE!!! ODŻYWIJCIE SIĘ ZDROWO I
KOLOROWO!***

Pozdrawiamy

Fit-klasa