

Temat: Piramida zdrowego żywienia.

Dzień dobry!

JAK ROZUMIEĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



ZASADY:

- Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody
- 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 codziennie aktywny fizycznie !!!**
- Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć
- Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała

Mam nadzieję, że kilka zasad z piramidy zdrowia stosujesz już w swoim codziennym życiu:)

Zadanie dla Was na ocenę obowiązkowe: wykonać krzyżówkę "**Zasady zdrowego żywienia**" (**załącznik**)(hasła możesz wpisać w krzyżówkę i przestać lub przestać same odpowiedzi 1-odpowiedź 2-odpowiedź itd) i odesłać ją do mnie do dnia 7.05.2020r. na adres **wfChwarstnicaMP@interia.pl**

Pozdrawiam:) M.P.