

Drodzy Rodzice. Drogie „Rybki”. W tym tygodniu tematem przewodnim będzie: „W zdrowym ciele zdrowy duch”



Propozycja zabaw i aktywności 28.04.2020

1. Kochani Rodzice, Kochane Rybki usiądźcie sobie wygodnie i porozmawiajcie na temat:
„Co dla zdrowia jest dobre?”

Przykładowe pytania:

- Co zdaniem Państwa dziecka jest zdrowe i zalecane do spożywania, a które produkty są nie zdrowe i powinno się je ograniczać?
- Co to znaczy urozmaicenie diety?

2. Zapraszam Was do zabawy ruchowo – naśladowczej pt. *„Rób to, co mówię”*.

„Jabłko, gruszka i daktyl – klaśnij w ręce razy tyle (klaskanie 2 razy),
i kapusta, i ogórek – tyle razy podskocz w górę (4 podskoki),
marchewka, pietruszka i bób – tyle razy przysiad zrób (3 przysiady),
kalarepa i mak – za uszy się złap!”

3. Drogą Rodzicu proszę omówić dziecku piramidę zdrowego żywienia. (Załącznik nr 1)

Propozycja treści do przekazania przez rodzica (Załącznik nr 2)

4. Kochani poznajcie Olę i Stasia! To oni przeprowadzą Was przez przygodę zdrowego stylu życia. Dziś pokażą Wam świat niezwyklej piramidy.

Proszę wejść w link: <https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

5. Kochani zapraszam Was do wykonania własnej piramidy zdrowego żywienia.

Mamusi/tatusiu przerysuj kształt piramidy na dużą kartkę.

Dziecko wypełnia piramidę wyciętymi z gazet zdjęciami i obrazkami przedstawiającymi różne produkty zbożowe, warzywa, owoce, produkty mleczne, produkty białkowe oraz tłuszcze. Przykleja obrazki klejem do kartki w taki sposób, by powstała kolorowa piramida.

Jeżeli nie jest to wycięta piramida tylko narysowana na dużym arkuszu w jej obrębie dzieci powinny umieścić również informację o odpowiednim nawodnieniu, aktywności fizycznej i ograniczeniu soli.

6. Po skończonym zadaniu proponuję omówienie poszczególnych pięter –grup produktów z przygotowanej piramidy. Proszę aby dzieci głośno wymienili produkty z przyklejonych obrazków i sprawdziły, czy produkty są dobrze pogrupowane.

MILEGO POPOŁUDNIA☺

Propozycja zadań do wykonania:

Nowa Trampolina 5-latka, KP4 (s. 10-11)

Jeśli ktoś ma ochotę zaprezentować swoją piramidę zdrowego żywienia poproszę o przesłanie zdjęć na pocztę grupy: grupa6.mp2@um.szczytno.pl

Wychowawczyni grupy „Rybki”

CO JEŚĆ ŻEBY BYĆ ZDROWYM?



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Jak zauważyliście nie bez powodu u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna – rozumiana nie tylko jako typowy sport ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc. Według IŻŻ codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Co to są produkty zbożowe? Jakie produkty zbożowe powinniśmy spożywać? (np. pieczywo razowe, kasze, ryż, płatki, makarony) Są one głównym źródłem energii, dostarczają witamin z grupy B, składników mineralnych (głównie magnezu i cynku) oraz błonnika pokarmowego. Błonnik przyspiesza trawienie pokarmu, dając uczucie sytości oraz działa jak ‘miotłka w organizmie’-wiąże i usuwa nadmiar toksyn z naszego organizmu. Szczególnie polecane jest pieczywo z mąk pełnoziarnistych (np. graham, razowe), a także grube kasze (gryczana, jęczmienna), płatki naturalne (np. owsiane, jęczmienne), ryż brązowy. Należy spożywać około 5 porcji produktów zbożowych w ciągu dnia.

WARZYWA

To niezbędny element prawidłowo zbilansowanej diety, dają uczucie sytości, regulują pracę układu pokarmowego oraz stanowią bombę witaminowa dla dobrej kondycji naszej skóry i prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Warzywa powinny stanowić podstawę każdego posiłku, a nie tylko dodatek do innych produktów na naszym talerzu. Ze względu na odmienną zawartość witamin i składników mineralnych, w codziennym menu powinny znaleźć się zarówno warzywa zielone jak i czerwone, pomarańczowe i żółte. W przypadku ograniczonego dostępu do świeżych warzyw np. w porze zimowej warto korzystać z mrożonek, ponieważ jest to najlepszy sposób konserwowania żywności, oraz kiszonek. Warzywa powinny być spożywane codziennie do wszystkich posiłków i jako przekąski (minimum 400g dziennie).

OWOCE

Kolejna grupa produktów niezbędnych w odpowiednio zbilansowanej diecie. Owoców w przeciwieństwie do warzyw, nie możemy spożywać bezkarnie. Powodem tego jest wysoka zawartość w owocach naturalnego cukru -fruktozy, która szczególnie w porze wieczornej, nie jest już metabolizowana przez naszą wątrobę. Owoce powinny stanowić bazę każdego drugiego śniadania w postaci pysznej sałatki, koktajlu lub po prostu całej sztuki, jeśli to możliwe niepozabawionej najbardziej wartościowej skórki. W ciągu dnia powinniśmy spożywać 2 porcje owoców.

PRODUKTY MLECZNE

Mleko, kefir, maślanki, jogurty, sery, twarogi to bardzo ważna grupa produktów, zwłaszcza w diecie dzieci i młodzieży. Nabiał dostarcza najlepiej przyswajalnego wapnia, wysokowartościowego białka oraz witamin (głównie A, D i B2). Najważniejszym składnikiem, jest wapń, ze względu na jego ważną rolę w budowie mocnych kości i zębów. W ciągu dnia powinniśmy spożywać 3 porcje nabiału.

MIEŚO, DRÓB, WĘDLINY, RYBY, JAJA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Odpowiednio zbilansowana dieta zakłada spożycie 1 porcji tej grupy produktów, bez względu na wartość energetyczną całodziennego pożywienia. Produkty mięsne, ryby, jaja są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Mięso, drób, ryby i jaja stanowią źródło białka i tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. W celu utrzymania dobrego stanu zdrowia warto wybierać chude gatunki mięs i ich przetwory -drób, indyk, cielęcina i chuda wołowina. W przeciwieństwie do pozostałych produktów w przypadku ryb istnieje zasada -im ryba tłustsza tym zdrowsza. Polecana będzie łosoś, makrela, śledź. Dzieje się tak, ponieważ produkty te zawierają

wysoką koncentrację kwasów tłuszczowych omega 3, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, zapobiegającym licznym chorobom. W owej grupie produktów znajdują się również suche nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, ciecierzycza, groch, fasola, bób) jako doskonały zamiennik mięsa i jego przetworów. Odpowiednio zbilansowana dieta zakłada spożycie przynajmniej dwa dni w tygodniu dań bezmięsnych na bazie tych cennych produktów.

TŁUSZCZE

Większość tłuszczu w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów, pestek, oliwek, awokado i tłuszczów roślinnych, jak np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek. Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Do smażenia poleca się stosowanie oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego bogatego w zdrowe tłuszcze. Należy również ograniczyć produkty zawierające dużo cholesterolu (głównie podroby) i niezdrowego tłuszczu (wyroby ciastkarskie, cukiernicze, margaryny twarde, produkty typu fast-food). W ciągu dnia powinniśmy spożywać nie więcej niż 2 porcje tłuszczu.

SŁODYCZE (Których nie mamy w piramidzie zdrowego żywienia)

Nadmierny udział cukru w diecie, pochodzącego ze słodkich przekąsek oraz wysoko przetworzonych produktów zbożowych i mlecznych, prowadzi do rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób dieto-zależnych. Poprzez kontrolowany dodatek naturalnych źródeł cukru w diecie nie pozbawiamy się odczucia słodkiego smaku, ale również zapewniamy pokrycie zapotrzebowania organizmu na wiele cennych witamin i składników mineralnych.

Doskonałą alternatywą dla wysokokalorycznych słodczy mogą być desery na bazie między innymi naturalnych suszonych owoców, orzechów, płatków i czekolady o dużej zawartości kakao.