

Dzień Dobry!

Zdrowe odżywianie – na czym polega?

Coraz więcej osób świadomie wybiera zdrowe odżywianie. To krok w dobrą stronę, ponieważ jesteśmy tym, co jemy. Spożywanie odpowiednio skomponowanych posiłków pozwala nie tylko uniknąć wielu nieprzyjemnych objawów, ale często umożliwia wyeliminowanie wielu schorzeń. Dowiedz się, na czym polega zdrowe odżywianie i ułóż jadłospis zgodnie z obowiązującymi zasadami.

Nie od dziś wiadomo, że zdrowe odżywianie jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Właściwie skomponowane posiłki dostarczają energię oraz są źródłem cennych składników odżywczych. Służą więc wzrastaniu oraz utrzymaniu dobrej kondycji zdrowotnej. Natomiast błędy żywieniowe – nawet te najbardziej podstawowe – mogą doprowadzić do takich kłopotów, jak np. przewlekłe zmęczenie, wypadanie włosów, pogorszenie kondycji skóry, trudność w zapamiętywaniu i przyswajaniu wiedzy, dekoncentracja.

Zdrowe odżywianie – zasady

- 1. Regularnie jedz posiłki.**
- 2. Jedz częściej, ale mniejsze porcje.**

Zaleca się, aby w ciągu dnia zjeść 5-6 mniejszych posiłków: 3 posiłki główne (śniadanie, obiad i kolacja) oraz 2 posiłki uzupełniające (II śniadanie, podwieczorek).

- 3. Postaw na zróżnicowane posiłki.**
- 4. Pamiętaj o wodzie.**

Zdrowe odżywianie – jadłospis

Jeśli chodzi o zdrowe odżywianie, jadłospis jest w tym przypadku zróżnicowany. Nie istnieje jeden uniwersalny – należy go dostosować do indywidualnych potrzeb organizmu.

Dzisiejsze dla was zadanie:

Opisz przykładowe dzienne menu, rodzaj dania i sposób przygotowania

Odpowiedź wysyłamy na adres e-mail ppjj-k@wp.pl lub na e-dziennik.

Nowy zestaw ćwiczeń do wykonania w domu:

Zestaw 7

1. Stoimy z dzieckiem w szeregu, jedno za drugim i wykonują podskoki na jednej nodze po obu stronach wyznaczonej linii, po czym zmiana nogi. Następna wersja ćwiczenia przeskoki przez linię obunóż. Każdą wersję powtarzamy 2x.
2. Leżymy przodem i robimy nożyce pionowe ramion, a następnie nożyce pionowe nogami. Powtarzamy 3x. Następnie w leżeniu przodem naprzemianstronny wznos prawego ramienia i lewej nogi, a następnie lewego ramienia i prawej nogi. Powtórzyć 3x.
3. Ustawiamy się. Przed nami w odległości 5 kroków stawiamy kosz. Na sygnał bierzemy np. woreczki i wrzucamy do kosza. Liczymy ilość woreczków z rzutów niecelnych. Tyle ile było rzutów niecelnych obiegamy kosz dookoła. Powtarzamy x 3.
4. Siadamy na kolanach, kładziemy chustę na kolana, chwytamy chustę – skręcamy tułów w prawą stronę i przekładamy chustę oburącz za siebie, powracamy do pozycji wyjściowej, skręcamy tułów w lewo, chwytamy chustę i kładziemy z powrotem na kolanach. Powtarzamy 3x.
5. Wyścigi do ustalonych wcześniej miejsc. Albo mierzymy czas albo z partnerem – kto pierwszy.

Ćwiczenie uspokajające

Stojąc trzymamy oburącz chustę, dmuchamy w nią tak, aby ułożyła się poziomo.