Klasa 6 nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 30.03.2020**

Temat : Zbilansowana dieta – zasady zdrowego żywienia

Wprowadzenie

1. Co to jest zbilansowana dieta?

Dieta to pojęcie, które każdemu kojarzy się z odchudzaniem, głodówką i restrykcjami dotyczącymi jedzenia. Jest to błędne myślenie, ponieważ zbilansowaną dietę powinien stosować każdy z nas, nawet jeśli się nie odchudza.

Chodzi bowiem o racjonalne żywienie i stawianie na zdrowe produkty, które dostarczą organizmowi nie tylko pustych kalorii, ale przede wszystkim składników niezbędnych organizmowi do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania. Aby ułatwić planowanie zbilansowanej diety, dietetycy skonstruowali piramidę żywienia, która wizualnie przedstawia racjonalny sposób odżywiania się. W 2005 roku powstała nowa wersja piramidy żywienia, która uwzględnia najnowsze odkrycia w dziedzinie dietetyki. Podstawą piramidy są kontrola wagi oraz regularne ćwiczenia, gdyż podnoszą szanse utrzymania dobrego zdrowia. Dalej kształtuje się ona następująco (przedstawienie od dołu piramidy pokazuje, jakich produktów powinno być w diecie najwięcej, a jakich najmniej – te znajdują się na szczycie piramidy):

* produkty pełnoziarniste,
* oleje roślinne,
* warzywa i owoce,
* ryby, drób, jaja,
* orzechy i warzywa strączkowe,
* produkty mleczne,
* czerwone mięso i masło,
* biały chleb, ziemniaki, biały ryż, słodycze (umiarkowanie lub wcale),
* alkohol.

2. Zasady zbilansowanej diety

Złota Karta Żywienia powinna być wskazówką dla każdego dorosłego Polaka do konstruowania swojego codziennego jadłospisu. Pod dokumentem podpisało się nie tylko Ministerstwo Zdrowia, ale także szereg instytucji zajmujących się różnymi chorobami, takie jak: Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Nauk Żywieniowych, Narodowy Instytut Kardiologii, Narodowy Program Profilaktyki Cholesterolowej, Polska Fundacja Osteoporozy, Towarzystwo Internistów Polskich, Polski Komitet Zwalczania Raka oraz Polskie Towarzystwo Ginekologiczne. Nazwy chorób pojawiające się w nazwach tych instytucji świadczą o tym, jak wielu dolegliwościom można zapobiegać, jeśli prowadzi się zdrową, zbilansowaną dietę. Najbardziej ogólne zalecenie żywieniowe, jakie pojawiło się w karcie, dotyczyło ilości spożywanych posiłków. Zdaniem specjalistów zdrowe żywienie oznacza nie tylko wybieranie zdrowych produktów, ale także spożywanie regularnych posiłków o odpowiednich porach. Konieczne jest zjedzenie co najmniej trzech posiłków w ciągu dnia, szczególnie śniadania, które dostarcza nam energii na cały aktywny dzień. Wskazane jest także jedzenie niewielkich przekąsek między daniami, np. lunchu między śniadaniem a obiadem oraz podwieczorku między obiadem a kolacją w postaci warzyw, owoców, bakalii, jogurtów itp. Zbilansowana dieta wiąże się także z ograniczeniem jedzenia przed snem – najlepiej, by ostatni posiłek był spożywany nie później niż 2 godziny przed snem.

3. Zdrowe produkty żywieniowe

Zapewne nieraz zadawałaś sobie pytanie, jakiego rodzaju produkty spożywcze powinny znaleźć się w każdym posiłku. Otóż, jak wskazują specjaliści zbilansowana dieta to niezbędne produkty zbożowe oraz owoce i warzywa.

* Produkty zbożowe w postaci ciemnego pieczywa, płatków, kasz i makaronów są głównym źródłem węglowodanów złożonych w organizmie, a te z kolei dostarczają organizmowi koniecznej dla normalnego funkcjonowania energii. Ponadto produkty te są bogate w białko, które jest głównym materiałem budulcowym naszego organizmu, witaminę B1, biorącą udział w przemianach węglowodanów i witaminę B6, bez której niemożliwe jest prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego ani produkcja czerwonych krwinek. Produkty zbożowe są także bogatym źródłem błonnika pokarmowego, żelaza, magnezu, miedzi i cynku.
* Warzywa i owoce – powinno się spożywać przy okazji każdego posiłku, a także między nimi, są one bowiem źródłem większości witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Owoce i warzywa są nie tylko niskokaloryczne, ale także pokrywają dzienne zapotrzebowanie na witaminę C i beta karoten – przeciwutleniacze, które zapobiegają rozwojowi miażdżycy i chorób nowotworowych.

4. Jak skomponować zdrową dietę

Warzywa i owoce oraz produkty zbożowe stanowią podstawę piramidy żywienia w zbilansowanej diecie, jednakże nie są one jedynymi składnikami odżywczymi, jakie powinniśmy dostarczać organizmowi. Niezwykle ważny dla naszego zdrowia jest wapń, który znajduje się w chudym mleku i przetworach mlecznych, dostarczają one człowiekowi także witamin B2 i D – ta ostatnia zapobiega osteoporozie i chroni przed łamliwością kości w podeszłym wieku. Osoby z nietolerancją laktozy (cukier znajdujący się w mleku) powinny przyjmować jak najwięcej mlecznych napojów fermentowanych (kefiry, jogurty, mleko ukwaszone). Wszystkie produkty mleczne są także źródłem białka pokarmowego, ale nie jest to jedyne białko, jakie należy dostarczać swojemu organizmowi. Nic nie zastąpi tego, które znajduje się w roślinach strączkowych, takich jak groch czy fasola, w mięsie oraz w rybach. Jest to pełnowartościowe białko, które oprócz szeregu składników mineralnych zawiera wiele witamin z grupy B (B1, B2, B6, PP, B12). Zaleca się jedzenie mięsa białego, drobiowego, ewentualnie z królika bądź cielęcinę. Zbilansowana dieta wymaga, by w ciągu tygodnia każdy z nas przynajmniej 2-3 razy zastąpił mięso w posiłku obiadowym rybami. Najzdrowsze są ryby morskie, gdyż zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe (m.in. kwasy omega-3, które zapobiegają rozwojowi miażdżycy), jod, selen, fosfor, magnez, wapń, witaminę A, fluor, potas i witaminę D.

Zbilansowana dieta to również dostarczanie organizmowi nienasyconych kwasów tłuszczowych. Organizm nie potrafi ich sam syntetyzować, dlatego muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Ich najlepszym źródłem są oleje roślinne (tygodniowo powinno się spożywać jedną łyżkę stołową oleju lub oliwy oraz nie więcej niż 2 łyżeczki margaryny miękkiej bez tłuszczów trans), które ponadto zawierają witaminę E i mają działanie antymiażdżycowe

**Data: 31.03. 2020**

Temat: Produkty i ich wartości odżywcze.

Wprowadzenie

Składniki odżywcze – są to składniki pokarmowe niezbędne do odżywiania organizmu człowieka zwłaszcza białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i mikroelementy.

<https://slideplayer.pl/slide/5591945/>

**Data: 01.04. 2020**

Temat: Dlaczego warto się ruszać?

Wprowadzenie

*Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, zarówno dla młodych, jak i starszych. Uprawianie sportu wpływa pozytywnie nie tylko na ładną sylwetkę, kondycję, ale także zapobiega wielu chorobom. Dlatego też w każdym wieku, w miarę możliwości oczywiście, powinniśmy się ruszać*



**Aktywność fizyczna pozwala nam:**
• poprawić lub zachować wydolność fizyczną,
• utrzymać odpowiednią wagę,
• zachować siłę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup,
• wzrost odporności,
• lepsze samopoczucie.

Aktywność fizyczna zapobiega również chorobom cywilizacyjnym, między innymi chorobom serca.

Warto pamiętać również, że osoba szczupła, sprawna fizycznie, szybciej i łagodniej przechodzi choroby, niż osoba otyła i bez kondycji.

Regularne wykonywanie ćwiczeń wpływa na wzmocnienie serca i układu krwionośnego. To pomoże Ci znieść większe obciążenia, a tym samym lepiej poradzisz sobie ze stresem. A to wszystko dlatego, że podczas ruchu organizm dotlenia się i relaksuje a do krwi wydzielają się endorfiny.

Ćwiczenia sprawią, że staniesz się bardziej dynamiczna i wesoła. Zyskasz dodatkową energię do radzenia sobie z codziennymi zadaniami. Osoby, które są aktywne fizycznie lepiej śpią, dzięki czemu lepiej wypoczywają.

Osoby uprawiające regularne ćwiczenia chorują rzadziej i znacznie szybciej zdrowieją.

Jak długo powinno się ćwiczyć? Jest wiele teorii, które o tym mówią. Jednak najbardziej optymalnym czasem będzie godzinna dziennie. To pozwoli ci zachować zdrowie i zdrowe ciało.

Ważne aby słuchać swego ciała kiedy rozpoczynasz program ćwiczeń. Nie tylko możesz ulec kontuzji gdy będziesz ćwiczyć zbyt mocno lecz także możesz się szybko zniechęcić.

Wybierz czynności, które sprawiają ci przyjemność, wtedy istnieje większe prawdopodobieństwo, że będziesz chciał to kontynuować. Jeśli na przykład lubisz tańczyć jest duża szansa na to, że polubisz aerobik.

**Data: 02.04. 2020**

Temat: Jak sobie radzić ze stresem?

Wprowadzenie

**1.Usiądź i zastanów się** co tak właściwie wpływa na to, że się stresujesz. Możesz zapisać sobie wszystkie możliwe rozwiązania na kartce i zastanowić się jak rozwiązać ten problem. Jeżeli stresujesz się rozmową z daną osobą – przemyśl co możesz dokładnie powiedzieć i jak się zachować, aby być bardziej pewnym siebie i nie pokazywać zakłopotania. Pamiętaj o zachowaniu spokoju.  Bardzo dużo rzeczy wymaga czasu. Oddech w tym zagadnieniu jest kluczowy.



**2.** **Posłuchaj muzyki**

To ona pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy. Uspakajamy się i odprężamy wsłuchując się w ulubione nuty. Sprawdź, czy odstresowują Cię dźwięki natury jak szum fal czy śpiew ptaków. Na YouTube znajdziesz nawet ścieżki dźwiękowe na zmniejszenie tej dolegliwości.. Liczy się zabawa i radość. Na dłuższą metę muzyka zwalcza nawet stres chroniczny!



**3.Bądź aktywny!** Aktywność fizyczna to jeden z podstawowych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Idź pobiegaj, na siłownie czy popływaj. Pamiętaj aby się do tego nie zmuszać i wybrać taką aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Podczas niej wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Na początku być może nie będzie Ci się chciało, ale później sobie podziękujesz i będziesz dumny. Ruch, ma pozytywny wpływ na zdrowie czy psychikę i pozwala na odreagowanie od problemów życia codziennego. Powoduje on pobudzenie wszystkich układów organizmu, dotlenienie ciała i wydzielenie się hormonów szczęścia czyli endorfin.



**4. Skorzystaj z pomocy**

 rozmowa z bliską osobą potrafi często zmienić postrzeganie trudności. Możesz też skorzystać z porady psychologa lub psychoterapeuty. Gorsze chwile mogą zdarzyć się każdemu i nie należy tego bagatelizować. Ważne, aby podczas takich momentów mieć koło siebie bliskich przyjaciół. Rozmowa z nimi i ich rady mogą pomóc wyjść nawet z najtrudniejszych sytuacji życiowych. Podczas czasu spędzanego razem ważna jest umiejętność rozmowy i słuchania, której łatwo się nauczyć i warto to praktykować.



**5. Śpij!**

Brzmi dziwnie, ale jednak działa.  Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Jeszcze bardziej zwiększysz skuteczność snu i zmniejszysz poziom stresu, jeśli będziesz kłaść się spać regularnie o tej samej porze, lecz często z powodu szybkiego tempa życia jest to niemożliwe. Ale dzięki temu, nauczysz swój organizm odczuwać zmęczenie o tej samej godzinie. Będzie Ci łatwiej zasypiać, przespać te 7-8 godzin i radzić sobie ze stresem.



6. **Zmień to, co Ci nie odpowiada.**Jeżeli źródłem stresu jest praca – może czas pomyśleć o zmianach? Jeżeli osoby w twoim otoczeniu wprowadzają negatywne emocje do twojego życia – uwolnij się od nich i raz na zawsze o tym zapomnij. Coraz bardziej się starasz, coraz więcej bierzesz sobie na głowę i coraz bardziej się spieszysz. Próbujesz być coraz silniejszy, ale to tylko pozory. Niby wszystko jest w porządku, to jednak czujesz, że czegoś Ci brakuje, coś Ci nie odpowiada. Twoje życie nie do końca wygląda tak, jakbyś chciał. Czas odciąć się od wszystkiego co Cię blokuje i ogranicza, a zacząć żyć według swoich zasad.

 

**7. Zrób coś co Cię uszczęśliwia.** Idź na kawę/herbatę, do kina, na zakupy.  Daj się porwać chwili. Czasami takie proste i banalne rzeczy, o których zapominamy na co dzień, są w stanie diametralnie poprawić humor, sprawić, że przestaniemy się zamartwiać i przejmować mało istotnymi sprawami.  Gdzie jest czas na własne przyjemności? Na oderwanie się od rzeczywistości? Zacznij myśleć również o sobie, gdyż inaczej długo nie wytrzymasz.



**8. Pij dużo wody oraz odpowiednio się odżywiaj.**Picie wody paradoksalnie pomoże Ci w zwalczeniu stresu. Gdy Twój organizm jest odwodniony, produkuje więcej hormonu stresu.  Jeżeli nie zdążyłeś zjeść śniadania – organizm się buntuje i wytwarza kortyzol. Pamiętaj, aby mieć pod ręką chociażby banana czy odżywkę białkową. Wszystko to sprzyja narastaniu stresu oksydacyjnego. Brak odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych to kolejny czynnik mający ogromny wpływ na samopoczucie.

 

 **9. Przestań używać social media.**Możliwe że jesteś zależny od opinii na portalach społecznościowych. Za mała liczba „lajków”, idealne ciała na instagramie, idealne życia którego Ty nie masz, bo tak naprawdę ono nie istnieje. Każdy z nas pokazuje w mediach to co najlepsze. Kreuje idealne życie. Zastanów się w jakim stopniu żyjesz tym co tam się pojawia i jak to na Ciebie wpływa. Zamiast witania dnia na Facebooku, zrób krótki trening.



**10. Uśmiechaj się.** Okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm – zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. i uwalnia stres. Warto jednak zauważyć, że gdy ludzie uśmiechali się szczerze, efekt bardziej był zauważalny. Jednak nawet wymuszony uśmiech działa leczniczo, obniża poziom stresu nawet jeśli człowiek nie tryska energią.



**Nadmierna ilość stresu, zdenerwowanie oraz poczucie bezradności mogą prowadzić do depresji, a więc należy go redukować powyższymi poradami!**