Klasa 4 SP Godzina wychowawcza

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu.

**Data: 19.05.2020**

**Temat:** Jak się zdrowo odżywiać?

Wprowadzenie

[Zasady dobrego żywienia specjalnie dla Ciebie](http://sporttopestka.pl/zasady-dobrego-zywienia-specjalnie-dla-ciebie/)

.

.*Twoje potrzeby żywieniowe i ich zaspokojenie jest warunkiem do Twojego istnienia na tym świecie, czyli do egzystencji.Jest to Twoje podstawowe prawo, dzięki któremu po prostu funkcjonujesz, rozwijasz się, jesteś bardziej wydajny w pracy i w domu.*

Żywienie jest zwyczajnie niezbędne w życiu. Bez niego – ani rusz!

.Od czego zależy Twoje żywienie na co dzień?

Przede wszystkim od wieku, w jakim obecnie jesteś, wiadomo – inaczej będzie odżywiało się dziecko, inaczej nastolatek, jeszcze bardziej odmienną dietę będzie miała osoba dojrzała i w końcu staruszek.

Od płci – mężczyźni mają inne zapotrzebowania, a kobiety inne – proste! Od stanów fizjologicznych – możemy tu porównać np. chorego i zdrowego. Od aktywności fizycznej – osoba, która siedzi i ma pracę za biurkiem a osoba, która pracuje fizycznie, czy sportowiec.

Aktywność fizyczna ma niewątpliwie ogromny wpływ na codzienne żywienie.

 Wypisz sobie teraz podstawowe informacje o sobie:

* Wiek
* Płeć
* Stan fizjologiczny
* Aktywność fizyczna

9 zasad żywieniowych

Przedstawię Ci teraz zalecenia żywieniowe, które wprowadził Komitet Żywienia Człowieka PAN, a także Instytut Żywności i Żywienia i Polskie Towarzystwo Nauk Żywieniowych. Brzmią one następująco:

1. „ Jedz regularnie, co najmniej 3 posiłki dziennie, każdy dzień rozpoczynając od śniadania.”
2. „ Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.”
3. „Spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce. Warzywa najlepiej jeść na surowo lub krótko gotowane.”
4. „ Dwa, a najlepiej trzy razy dziennie spożywaj mleko, biały ser lub jogurty bądź kefiry o obniżonej zawartości tłuszczu.”
5. „Mięso i jego przetwory jedz w ilościach umiarkowanych dwa lub trzy razy w tygodniu. Wybieraj mięso chude. W pozostałe dni jedz dania z ryb i roślin strączkowych (fasola, groch, soja).”
6. „Ograniczaj ilość spożywanego tłuszczu. Do przyrządzania potraw tłuszcze zwierzęce zastępuj olejami lub oliwą z oliwek.”
7. „ Ograniczaj spożycie soli kuchennej. Jedna płaska łyżeczka soli dziennie dodawana do potraw powinna Ci wystarczyć. Nie dosalaj.”
8. „ Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodyczy. Zamiast słodyczy, jedz więcej owoców i warzyw.”
9. „ Bądź aktywny ruchowo. Pomoże Ci to utracić nadmiar dostarczonej z pożywieniem energii (kalorii). Pamiętaj, że ruch może często zastępować lekarstwo, a żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.”

Zadania dotyczące dobrego żywienia specjalnie dla Ciebie

Kolejne kroki do zrobienia przez Ciebie! Zrób je rzetelnie i podejdź do tego szczerze.

* Wypisz sobie cyfry od 1 do 9, tak jak ja wyżej. I przy każdym numerku odnieś się do każdego z zaleceń, które wymieniłam wyżej. Przykład:

1 – Jem … (tyle i tyle) razy dziennie, dzień (zaczynam/nie zaczynam) od śniadania

2 – Moje codzienne żywienie (jest/ nie jest) zróżnicowane

I tak dalej…

* Teraz postaw sobie ocenę przy każdym numerze – od 1 do 6 (tak jak w szkole – 1 do ocena najgorsza, a 6 najlepsza)
* Podsumuj Twoje wyniki – wyciągnij średnią arytmetyczną.

Sam teraz zdecyduj, czy odżywiasz się zdrowo i racjonalnie.

 Wyżej wymienione zasady są naprawdę bardzo proste. Ale to w prostocie jest siła. Jeśli będziesz się do nich stosować, to na pewno Twoje codzienne odżywianie będzie na wysokim poziomie.

Dzięki temu Twoje życie również będzie na wysokim i przede wszystkim zdrowym poziomie. Warto? Jak najbardziej! W końcu to Twoje życie, więc zrób coś dla siebie.

 Bardzo podoba mi się również ostatnie zdanie w ostatnim podpunkcie (9) tzn.

***„Pamiętaj, że ruch może często zastępować lekarstwo, a żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.”***

 Ruszać można się przecież w każdym wieku, każdy znajdzie jakąś odpowiednią i ulubioną formę ruchu dla siebie. Jest ich przecież tak dużo.

Od nordic walking poczynając, idąc dalej do sportów zespołowych (noga, siatka, kosz), indywidualnych (jazda na rowerze, bieganie), czy ekstremalnych (windsurfing, wspinacza). Nawet najmniejszy ruch będzie dla Ciebie ogromną korzyścią.

Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się ze mną swoim wynikiem. Jaka średnia Ci wyszła?