

16.04.2020r.

Temat : Zdrowe odżywianie i sposoby przygotowania posiłków.

1. Dyskusja na temat odżywiania w rodzinnych domach uczniów :

- Co najbardziej lubisz jeść?
- Jakie owoce i warzywa spożywane są w twoim domu?
- Jak często i w jakich ilościach spożywane są owoce i warzywa?
- Czy pijesz soki , kompoty, wodę, czy może napoje gazowane?
- W jakiej postaci spożywasz mięso, jak jest przygotowywane?
- Czy jesz drugie śniadanie?

2. Dlaczego należy zdrowo się odżywiać?

- Co to jest nadwaga? (Jest to stan , w którym masa ciała jest większa niż powinna być)
- Co to jest niedowaga? (Jest to waga niższa niż przewidywana normą)
- Kto w szkole poinformuje Was czy macie prawidłową masę ciała?
(pielęgniarka)
- Czym należy kierować się przy zakupie zdrowych produktów żywnościowych?

3. Piramida zdrowia.

Codziennie powinniśmy spożywać:

- produkty zbożowe
- mleko i jego przetwory
- jaja
- ryby ,mięso
- tłuszcze zwierzęce (np. masło, śmietana)
- tłuszcze roślinne (np. olej , masło roślinne)
- warzywa i owoce o wysokiej zawartości witaminy C(np. pomidory , kapustę, owoce cytrusowe)
- warzywa i owoce o dużej zawartości karotenu(np. marchew, dynię , morele)
- inne warzywa i owoce (np. seler , buraki, ogórki , śliwki)
- słodycze w niewielkich ilościach

4. Jakich substancji odżywczych musimy dostarczyć naszemu organizmowi, aby prawidłowo funkcjonował?

- białko
- tłuszcze
- woda
- cukry
- sole mineralne
- witaminy
- błonnik

5. Od czego powinien być uzależniony sposób odżywiania?

- Od takich czynników jak: wiek ,płeć, rodzaj wykonywanej pracy, klimat.
- Racjonalne odżywianie to jeden z najważniejszych czynników wpływających na prawidłowe funkcjonowanie organizmu ludzkiego. Błędy żywieniowe najbardziej odczuwają dzieci. Wiąże się to z intensywnym rozwojem fizycznym i umysłowym młodego człowieka. W okresie dojrzewania organizm ludzki wykazuje zwiększone zapotrzebowania na składniki odżywcze.

Nieracjonalne żywienie powoduje kłopoty szkolne –trudności z koncentracją uwagi ,pamięcią, może być przyczyną agresji i pesymizmu.

6. ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.

Strzeż się nadwagi i otyłości ,bądź aktywny ruchowo.

Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii szczególnie ciemne pieczywo bogate w witaminy , składniki mineralne i błonnik.

Spożywaj codziennie ,co najmniej 2 szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a także częściowo serem.

Mięso spożywaj z umiarem, ryba zdrowszym źródłem białka niż mięso.

Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.

Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol.(Tłuszcze zwierzęce podnoszą poziom cholesterolu we krwi,tł. zwierz. można zastąpić olejami roślinnymi.)

Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.

Ograniczaj spożycie soli. (Mniej soli mniejsze zagrożenie nadciśnieniem)

7. Jakie mogą wystąpić choroby spowodowane złym odżywianiem?

np. nowotworowe, serca, miażdżycy, cukrzycy, nadwagi, otyłości.

W rezultacie nieodpowiedniego odżywiania ludzie doświadczają różnych dolegliwości ze strony układu pokarmowego. np. nudności, wzdęcia, bóle brzucha, zaparcia.

W przypadku długotrwałego występowania dolegliwości należy skontaktować się lekarzem w celu ustalenia przyczyny i sposobu leczenia.

Zasady racjonalnego żywienia, to zasady żywienia zdrowego człowieka, których przestrzeganie gwarantuje pokrycie zapotrzebowania organizmu na wszystkie składniki odżywcze, a w konsekwencji prawidłowy rozwój i ogólną sprawność.

„ Niech Twoja żywność będzie Twoim lekiem, a lekiem Twoim niech będzie żywność Twoja.”

Pozdrawiam serdecznie Beata Chariasz