TECHNIKA VII

TEMAT: Wiem co jem – o sztuce świadomego wyboru.

**10 ważnych zasad zdrowego żywienia**

* **1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).**
* **2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.**
* **3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.**
* **4. Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.**
* **5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.**
* **6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.**
* **7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).**
* **8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.**
* **9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.**
* **10. Nie spożywaj alkoholu.**
* **Aktywność fizyczna**

Zobacz film na temat prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży.

<https://ncez.pl/nauka-zrozumiala-dla-ciebie---wywiady-z-ekspertami/zasady-prawidlowego-zywienia-dzieci-i-mlodziezy-2016>

Zadanie dla ucznia:

Napisz w zeszycie (lub na kartce) temat lekcji

Napisz – zaproponuj śniadanie dla nastolatka uwzględniając różne – dowolne produkty spożywcze. Nie zapomnij o owocach/ warzywach.

Praca zostanie oceniona na najbliższym spotkaniu w szkole.

 Pozdrawiam. M.Kramek