



Zdrowo jem, więcej wiem!

Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie

Zdrowo jem, więcej wiem!

„Doktorze
co to znaczy
być zdrowym?”





Zdrowo jem, więcej wiem!



Być zdrowym,
to nie tylko
nie chorować,
ale też czuć się
dobrze, być
radosnym
i sprawnym
fizycznie.



Zdrowo jem, więcej wiem!

„Czy wiesz, co
pomaga być zdrowym?”



Zdrowo jem, więcej wiem!

„Nie zamartwianie się!”



Zdrowo jem, więcej wiem!

„Czyste powietrze, woda i gleba!”



Zdrowo jem, więcej wiem!

„Jeśli właściwie się odżywiamy,
to jesteśmy zdrowi!”



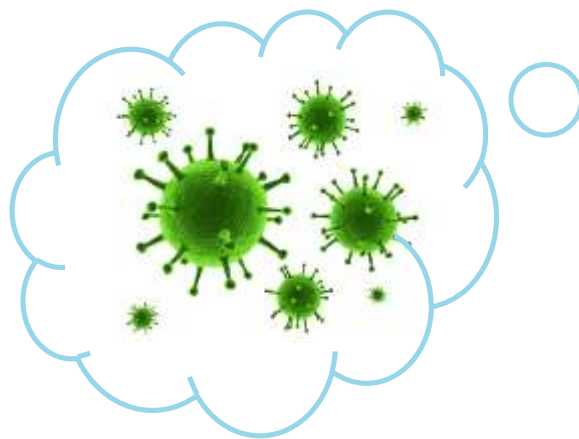
Zdrowo jem, więcej wiem!

„Jeśli właściwie się odżywiamy,
to jesteśmy sprawni!”



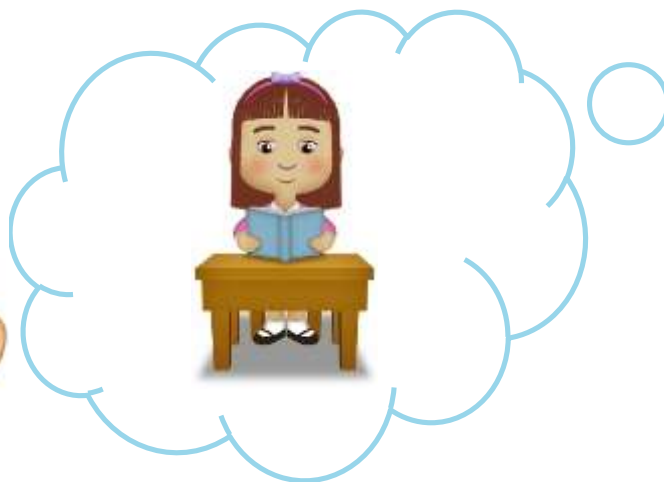
Zdrowo jem, więcej wiem!

„Jeśli właściwie się odżywiamy, to nasz organizm jest odporny na choroby i infekcje!”



Zdrowo jem, więcej wiem!

„Jeśli właściwie się odżywiamy,
to lepiej się uczymy!”



Zdrowo jem, więcej wiem!

„Dobra dieta pomaga być zdrowym, bo dostarcza nam ważnych składników odżywczych!”



„Składniki odżywcze, dzięki którym organizm funkcjonuje prawidłowo, a człowiek rośnie i rozwija się, to **białka**.”



„Składniki odżywcze, dzięki którym organizm funkcjonuje prawidłowo, a człowiek rośnie i rozwija się, to **tłuszcze.**”



„Składniki odżywcze, dzięki którym organizm funkcjonuje prawidłowo, a człowiek rośnie i rozwija się, to **węglowodany**.”



„Składniki pokarmowe szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **składniki mineralne.**”

WAPŃ
Ca



ŻELAZO
Fe



POTAS
K



MAGNEZ
Mg



CYNK
Zn



JOD
I



„Składniki pokarmowe szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **witaminy**.”

Witaminy z gr. B



Witamina C



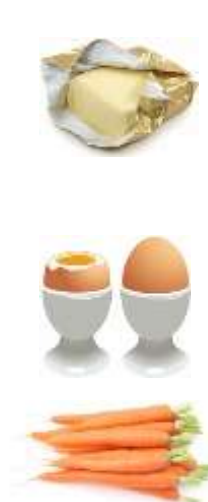
Witamina PP



Kwas foliowy



Witamina A



Witamina D



Witamina E



„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **warzywa**, głównie surowe i o kolorze zielonym.”



„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **owoce**, przede wszystkim sezonowe i surowe.”



„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **produkty zbożowe pełnoziarniste** (kasza jaglana, gryczana, ryż brązowy).”



„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to tłuste **ryby** oraz **oliwy i oleje** tłoczone na zimno.”



Zdrowo jem, więcej wiem!

„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży
warzywa strączkowe (soja, soczewica, fasola, groch i cieciora).”

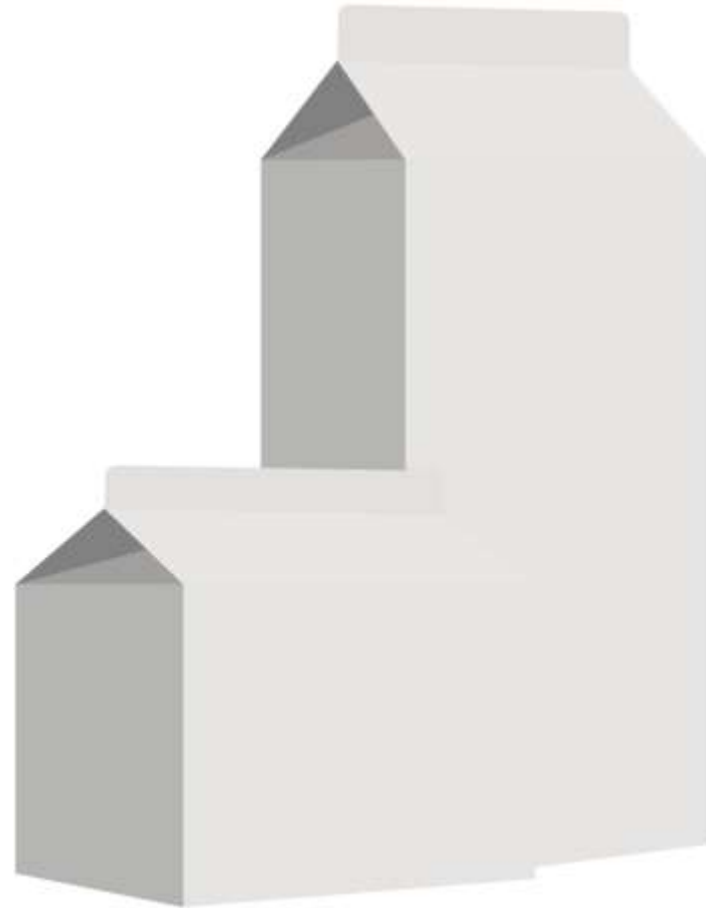


„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **orzechy, migdały i nasiona.**”



Zdrowo jem, więcej wiem!

„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **produkty mleczne**.”



PRODUKTY NIEWYSKAZANE W DIECIE UCZNIA

- sól
- białe pieczywo
- słodkie napoje
- produkty wędzone
- tłuszcze przetworzone
- konserwy
- słodycze
- fast-foody



Zdrowo jem, więcej wiem!

„To, co mam jeść,
a czego nie?”



„Warto się zastanowić!”



Zdrowo jem, więcej wiem!



ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Myj zawsze ręce przed jedzeniem.
- Po jedzeniu myj zęby!
- Najlepszym napojem jest woda.
- Pij przynajmniej 4 szklanki wody dziennie!





Zdrowo jem, więcej wiem!



ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Zrezygnuj ze słodczy, zastąp je owocami!
- Jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce, to dobre źródło witamin!





ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Przed wyjściem z domu pamiętaj o zjedzeniu śniadania!
- Nie zapominaj też o drugim śniadaniu!





ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Konieczne w diecie ucznia są naturalne kasze i ryż - one dają siłę! Kanapki najlepsze są z ciemnego pieczywa!
- Dbaj o mocne kości! Pij napoje mleczne. Jedz orzechy i pestki!





ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Abyś był coraz większy i zdrowszy jedz często ryby, jajka i drób!
- Urozmaicone i kolorowe posiłki są nie tylko smaczniejsze, są zdrowsze!
- Zdrowy uczeń jest sprawny, bo pamięta o codziennej aktywności fizycznej!



Zdrowo jem, więcej wiem!

Teraz już wiem, co mam jeść
Aby być zdrowym!

