**Zdrowe odżywianie**



* **Rozmowa z rodzicem na temat odżywiania**
* Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
* Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
* Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
* Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (ewentualnie jogurt kefir ser)
* Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych
* Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
* Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
* Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie
* Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
* Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.
* **Przygotowanie zdrowego śniadanie jako propozycja wspólnego spędzenia czasu, pomysły na zdrową kanapkę** [**https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/zdrowa-kanapka-z-czego-powinna-sie-skladac-pomysl-na-zdrowa-kanapke-aa-kM2A-QxRv-cRCY.html**](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/zdrowa-kanapka-z-czego-powinna-sie-skladac-pomysl-na-zdrowa-kanapke-aa-kM2A-QxRv-cRCY.html )
* **Film o witaminach** [**http://static.scholaris.pl/resource\_imp/113/113170/PLIKI\_1/eDMN\_-\_scenariusz\_6\_-\_Ktory\_owoc\_ma\_wiecej\_witaminy\_C\_x264.mp4**](http://static.scholaris.pl/resource_imp/113/113170/PLIKI_1/eDMN_-_scenariusz_6_-_Ktory_owoc_ma_wiecej_witaminy_C_x264.mp4 )
* **ćwiczenia w domu jako forma utrzymania kondycji**

[https://www.youtube.com/watch?v=Qf82ZtkVDZo](https://www.youtube.com/watch?v=Qf82ZtkVDZo  )

* **Zróbcie wspólny ogródek w doniczce! Sadzenie rzeżuchy, szczypiorku, rzodkiewki, bazylii, pietruszki itp.**

**filmy, którymi można się zainspirować:**

<https://www.youtube.com/watch?v=z7XEqSr-uWU>

[https://www.youtube.com/watch?v=2dj5BCY1OAcHYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=2dj5BCY1OAc&feature=share"&HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=2dj5BCY1OAc&feature=share"feature=share](https://www.youtube.com/watch?v=2dj5BCY1OAc&feature=share)

opracował

Jarosław Muzyka