Tydzień tematyczny - Żyjmy zdrowo.

1.Oglądnij film-owoce i warzywa codziennymi bohaterami w naszej piramidzie żywieniowej.

https://www.youtube.com/watch?v=S6gewDPXBjE

2.Poznaj 10 przykazań zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży.

O zdrowie i dobre samopoczucie warto dbać od najmłodszych lat. Zdrowy styl życia to klucz do sukcesu! Jakie są najważniejsze zasady? Z pewnością prostsze, niż nam się wydaje.

1. Pamiętajmy o śniadaniu.

Śniadanie daje nam energię na cały dzień i pobudza metabolizm. Zadbajmy o zdrowy pierwszy posiłek – dobry start to podstawa.

2. 5 posiłków dziennie.

Pięć posiłków – trzy główne i dwie przekąski – to optymalna propozycja menu na cały dzień.

3. Regularnie i zdrowo.

Niezwykle ważne w diecie dzieci i młodzieży są stałe pory spożywania posiłków. Taki „harmonogram" reguluje funkcjonowanie organizmu – utrzymuje prawidłowy metabolizm oraz odpowiedni poziom cukru we krwi. Zbyt długie przerwy w jedzeniu powodują spadek energii, senność i osłabienie.

4. Zbilansowana dieta.

Oprócz odpowiedniej liczby posiłków, bardzo ważna jest ich jakość. Właściwa dieta dzieci i młodzieży jest bogata w składniki odżywcze, przede wszystkim białko roślinne i zwierzęce(podstawowy budulec mięśni), kasze, ryby, warzywa i owoce, które obowiązkowo powinny znaleźć się w codziennej diecie.

5. Przyprawy zamiast soli i cukru.

Ograniczenie soli i cukru w diecie dzieci to ważny element zdrowego stylu życia. Nadmiar soli czy cukru negatywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu. Natura dała nam całe bogactwo aromatycznych przypraw i zdrowe „słodziki" w postaci miodu i stewii. Różnorodna kuchnia w domu to również forma edukacji. Dziecko, które widzi w kuchni sadzonki ziół, a na kolację zamiast parówek z ketchupem dostaje pyszną warzywną zapiekankę udekorowaną listkami bazylii, wyrabia nawyk dbania o wartościową, mądrą dietę opartą na ziołach i naturalnych przyprawach.

6. Zdrowe i naturalne przekąski.

Nawet jeśli dbamy o to, by dieta była zbilansowana, a posiłki regularne, nie unikniemy jednego – od czasu do czasu każdy ma ochotę na przekąskę. Niech w Waszych domach zapanuje moda na naturalne przekąski, wypiekane ciasteczka z naturalnych składników, zbożowe batoniki z suszonymi owocami, które można przygotować samodzielnie, czy np. naturalne chipsy warzywne i owocowe Crispy Natural.

7. Czas na naukę, czas na odpoczynek.

Zdrowy styl życia to nie tylko dbanie o dobrą dietę. To również odpowiednia codzienna harmonia. Pamiętajmy o tym, by młody człowiek miał przynajmniej godzinę czasu na odpoczynek fizyczny i psychiczny. Ugotujmy coś wspólnie, porozmawiajmy o tym, jak minął nam dzień. Taki kontakt jest bezcenny, pozwala się zrelaksować, daje dziecku poczucie więzi i tak potrzebnego zainteresowania ze strony rodziców.

8. Sen to zdrowie.

Każdy człowiek potrzebuje wypoczynku i odpowiedniej dawki snu, by móc prawidłowo funkcjonować w ciągu dnia. Szczególnie dzieci i młodzież, które rosną i rozwijają się, powinny się wysypiać i „nie zarywać" nocy. Zadbajmy o to, by dziecko miało spokojny, minimum 8-godzinny sen. Taka regeneracja

zwiększa m.in. poziom koncentracji w szkole, a wypoczęty maluch po prostu lepiej się czuje. By sen był zdrowy, pamiętajmy o tym, by kupić dziecku naprawdę wygodny materac, a przed pójściem spać przewietrzyć pokój i wyłączyć komputer lub telewizor – dajmy umysłowi odpocząć!

9. W zdrowym ciele – zdrowy duch.

Zdrowy styl życia, to nie tylko odpowiednia dieta, lecz także codzienna aktywność fizyczna. W rozwoju dzieci i młodzieży ważną rolę odgrywa ruch. Wysiłek fizyczny dotlenia organizm, rozwija mięśnie, daje lepsze samopoczucie. Promocję codziennej aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży wspierają programy edukacyjne, m.in. ogólnopolski program edukacyjny Porcja Pozytywnej Energii.

10. Harmonia i równowaga.

Umiar to złoty środek. To często powtarzane powiedzenie jest stale aktualne i niezwykle prawdziwe. Pamiętajmy o tym, żeby nie dać się zwariować. Zdrowy styl życia jest bardzo ważny, ale jeśli od czasu do czasu zdecydujemy się po prostu poleniuchować razem z dzieckiem, obejrzeć film i zamówić pizzę – nie miejmy wyrzutów sumienia! Grunt to zachowanie zdrowego rozsądku i dbanie o dobry humor oraz pozytywną atmosferę w domu.

3.Pobaw się z PIPI - Zabawy ruchowe dla dzieci.

https://www.youtube.com/watch?v=m2WsGrvCx_ odcinek 1

https://www.youtube.com/watch?v=H0I1BRT3N7M odcinek 2

https://www.youtube.com/watch?v=TgBhPVMcR7c odcinek 3

4. Rozwiąż zagadki.

1. Kwaśne lub słodkie. Ogonek posiada. Kiedy jest dojrzałe – to na ziemię spada. Co to jest?

2.Ma kształt żarówki, lecz wcale nie świeci. Gdy jest dojrzała, zjadają ją dzieci

3.Jest czerwony z każdej strony, barszczyk z niego też czerwony. Gruby brzuszek i ogonek mały – będzie z niego barszczyk doskonały .

4.Dobra gotowana. Dobra i surowa. Choć nie pomarańcza, a pomarańczowa .

5. Latem w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą – w beczce leży kiszony.

6. Co to za piękna pani, sukienek wiele na niej, powiem wam w sekrecie, czasem z twarogiem ją jecie.

7. Owoc żółty, dużo kwasu, trudno zjeść go bez grymasu.

8.Nie pomylisz go z ogórkiem, bo ma pomarańczową skórkę, a w dodatku z każdej strony jest okrągły i czerwony.

9. Skórka fioletowa, a miąższ pod nią złoty. Smakuje wybornie, wszyscy wiemy o tym .

10. To dobrze znana roślina strączkowa, może być „jaśkiem" lub szparagowa .

11.Ząbki ostre, ząbki białe. Na przyprawę doskonałe.

5.Przygotuj sałatkę owocową i zdrową owsiankę-skorzystaj z pomocy rodziców.

Przepis na sałatkę owocową

Porcji: 6
Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:

- granat
- 6 mandarynek
- 6 kiwi
- spora kiść białego winogronu
- 6 łyżek miodu
- 6 łyżek soku z cytryny

Przepis:

1.Granat obieramy i oddzielamy owoce, przekładamy do miski. Dodajemy do niego obrane i pokrojone w kostkę mandarynki, pokrojone w kostkę kiwi oraz winogrona.
2.Miód łączymy z sokiem z cytryny. Wlewamy do sałatki i dokładnie mieszamy.
3.Sałatkę podajemy w szklankach, pucharkach, literatkach lub małych słoiczkach.

Porady: Sałatka smakuje najlepiej schłodzona, wyjęta prosto z lodówki.

Pyszna owsianka.

Pożywna i pięknie pachnąca owocami. Owsianka, z którą zdrowo rozpoczniesz dzień.

Składniki:

- 0.5 szklanki zwykłych płatków owsianych
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka mleka
- 2 tarte jabłka
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka migdałów
- 1 łyżka rodzynek
- 1 łyżka orzechów
- 1 garść owoców sezonowych np. maliny, borówki, truskawki

- 1 duża szczypta cynamonu
- 100 ml jogurtu naturalnego

Jak przygotować?

1. Godzinę wcześniej (lub na noc wieczorem, jeśli chcesz zjeść owsiankę na śniadanie) namocz owsiankę w wodzie.
2. Jabłka obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach, orzechy i migdały posiekaj.
3. Namoczoną owsiankę przełóż do rondelka, dolej mleko i gotuj na małym ogniu.
4. Po zagotowaniu dodaj starte jabłko, posiekane orzechy, migdały rodzynki i cynamon.
5. Owsiankę gotuj jeszcze przez 5 minut.
6. Podawaj z łyżką jogurtu i świeżymi owocami oraz miodem.

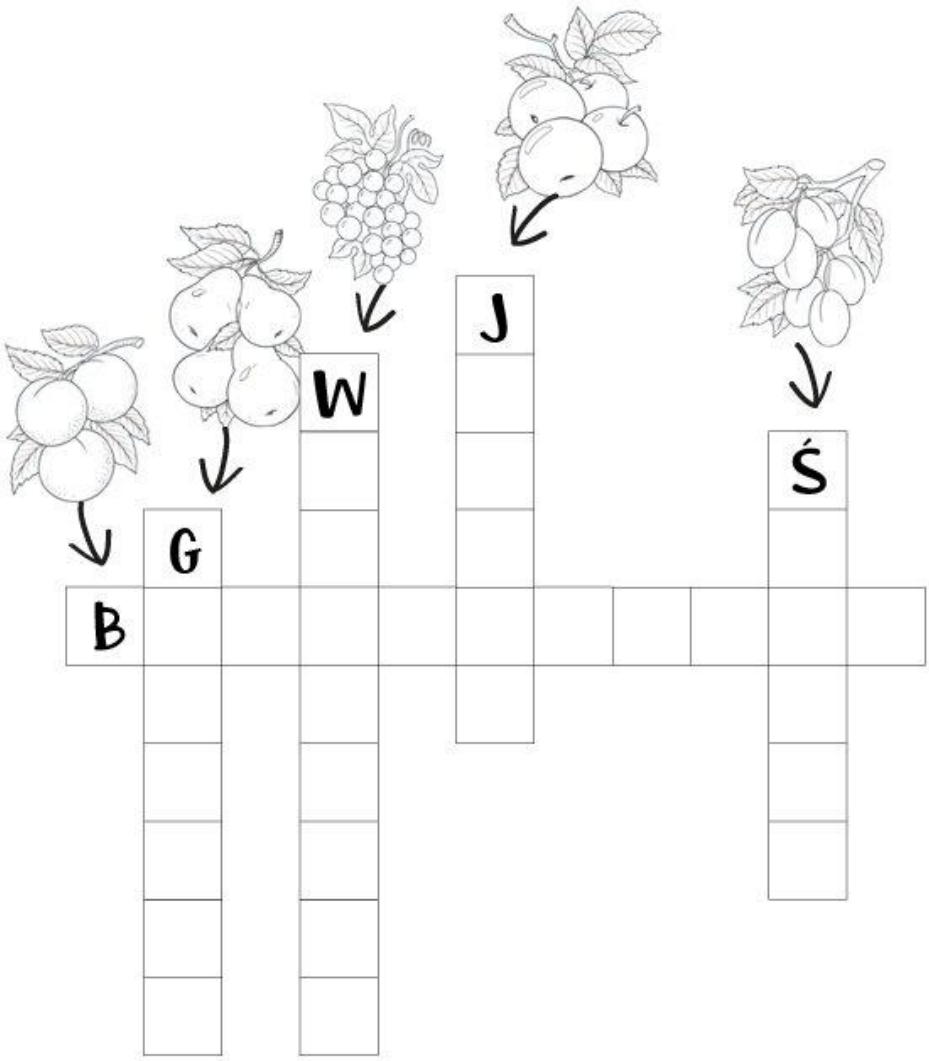
6.Posłuchaj piosenki dla dzieci.

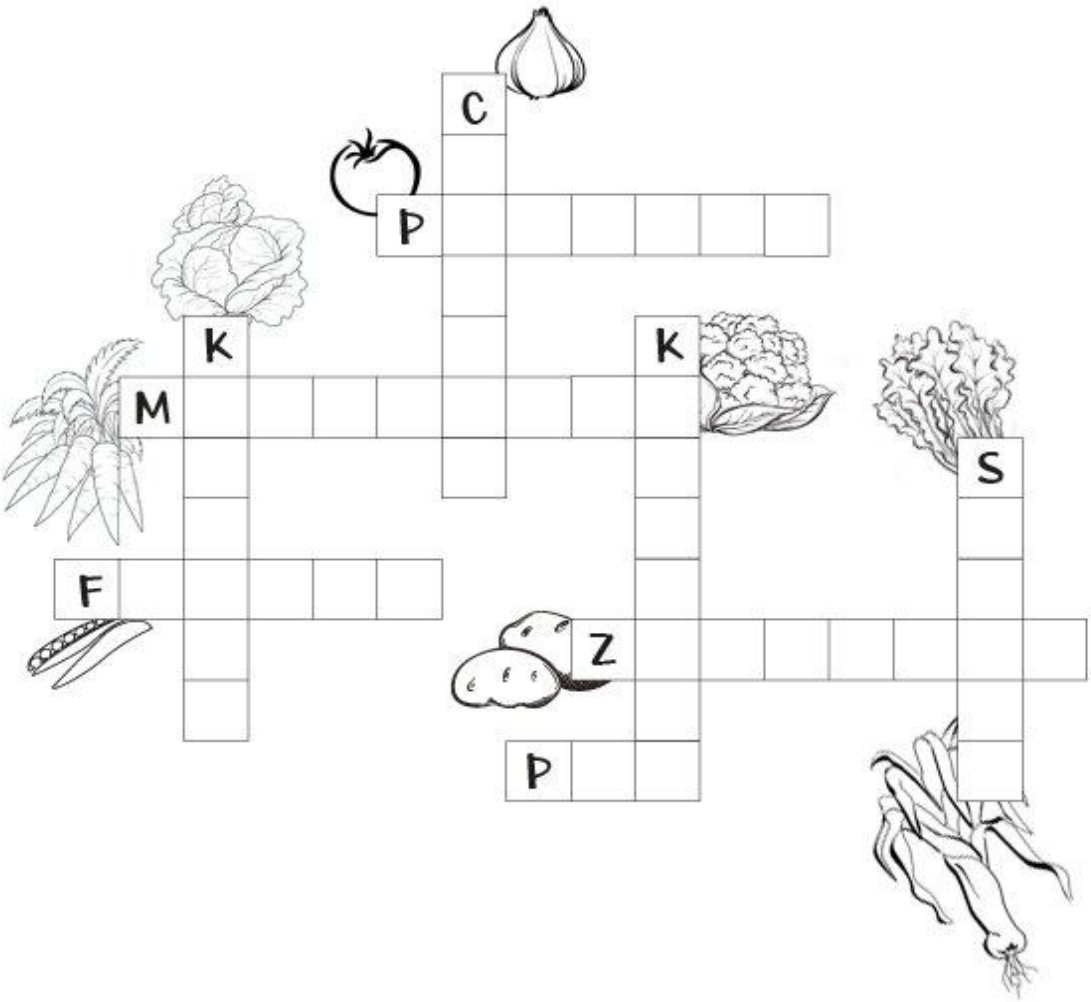
https://www.youtube.com/watch?v=poFcTmbLX1k

https://www.youtube.com/watch?v=38QNVaK7a-s

https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4

7.Pokoloruj i rozwiąż krzyżówki.


B
G
W
J
Ś


C
P
K
K
M
S
F
Z
P

8.Piramida zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat –oglądnij filmy.

https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4

Przygody Oli i Stasia- zbilansowana dieta dziecka

https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4

Przygody Oli i Stasia-warzywa i owoce

https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFbO0CAY

9.Wykonaj „Soczyste owoce”- praca plastyczno-techniczna.

Z butelek 1,5 litrowych odcinamy spody */korzystamy z pomocy rodziców*/ które następnie mocujemy ze sobą przy pomocy dwustronnej taśmy klejącej. Całość pokrywamy czerwoną farbą akrylową, gdy farba wyschnie przyklejamy ogonek wycięty z brązowej tektury falistej, oraz 2 listki wycięte z papieru kolorowego, na których wcześniej zaznaczyliśmy pisakiem nerwy. Soczyste jabłuszko kusi swoim apetycznym wyglądem. Z butelek mogą powstać również inne owoce.

Materiały:

- Butelki po napojach
- Dwustronna taśma klejąca

- Czerwona, żółta farba akrylowa
- Brązowa falista tektura lub patyczki do szaszłyków
- Zielony papier kolorowy
- Czarny pisak

10. Wykonaj -harmonijkowe owoce , skorzystaj ze strony:

https://www.youtube.com/watch?v=6mWqu6sjeMc

11.Zobacz-krótki film o koronawirusie dla dzieci.

https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90NbvuM