



CELUJ W Zdrowie







CELUJ W Zdrowie

Ten zestaw ćwiczeń
„Celuj w zdrowie”
_____ należy do: _____

.....

.....





Sport i ćwiczenia są super!

Wprowadzenie:

Bardzo nam miło, że postanowiłeś/aś wziąć udział w programie Celuj w zdrowie. Cieszy nas fakt, że podpiszesz kontrakt dotyczący zdrowia. Uda Ci się go dotrzymać? Oczywiście już wiesz, że sport jest świetną, wręcz fenomenalną okazją do zabawy. Wiesz też, że uprawianie sportu jest ważne także dla Twojego zdrowia. Jest dobre dla Twojego serca, naczyń krwionośnych, płuc i mięśni. Za sprawą uprawiania sportu będziesz czuć się lepiej, najlepiej jeśli będziesz ćwiczył/a 3 razy w tygodniu.

- Nie tylko uprawianie sportu, ale ogólnie bycie aktywnym jest bardzo korzystne dla Twojego zdrowia;
- Wszystkie rodzaje aktywności są dobre, np. jeżdżenie na rowerze, chodzenie, taniec czy zabawa na świeżym powietrzu;
- Dzięki ćwiczeniom i zabawie na świeżym powietrzu możesz poznać nowych kolegów i koleżanki;
- Dzięki ćwiczeniom możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę i choroby serca.

Wskazówki

- Baw się na świeżym powietrzu zamiast siedzieć przed ekranem komputera/telefonem komórkowym/telewizorem/laptopem/tabletem/smartfonem/ I-padem/konsolą;
- Piłka nożna jest bardzo popularna, ale możesz pomyśleć także o innych sportach, które dostarczą Ci dużo radości, takich jak tenis czy pływanie;
- Większość dyscyplin nie jest droga. Porozmawiaj z rodzicami albo znajomymi, którzy uprawiają sport;
- Ćwiczenia i zdrowe jedzenie sprawiają, że nie będziesz szybko przybierać na wadze;
- By utrzymać swoje zdrowie na dobrym poziomie, powinieneś/aś ćwiczyć co najmniej godzinę dziennie.

SPIS TREŚCI

		SPORT I ĆWICZENIA SĄ SUPER!	5
		– Wprowadzenie	5
LEKCJA	1	TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI	9
		– Moje zadanie	9
LEKCJA	2	USTALANIE CELU	10
LEKCJA	3	INAUGURACJA PROGRAMU NA STADIONIE LEGII WARSZAWA	11
LEKCJA	4	PIERWSZY TEST COOPERA	12
LEKCJA	5	ZDROWE ŚNIADANIE	13
		– Wprowadzenie	13
		– Dlaczego jedzenie śniadania jest takie ważne?	13
		– Co powinno zawierać zdrowe śniadanie?	13
		– Co jem na śniadanie?	14
		– Quiz śniadaniowy	15
		– Tygodniowy arkusz śniadań	16
LEKCJA	6	ARKUSZ „ŚNIADANIE W SZKOLE”	18
LEKCJA	7	KWESTIONARIUSZ „MÓJ SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA”	19
		– Kwestionariusz „Mój sport i aktywność fizyczna”	19
		– Aktywność fizyczna	22
		– Zapobieganie kontuzjom	23
		– Rozgrzewka	24
		– Roztrenowanie	25

LEKCJA

8

LEKCJA 8 – ZDROWE JEDZENIE

26

- Czy wiesz, że ... 28
- Ćwiczenie 1 – Jem zdrowo 29
- Ćwiczenie 2 – Dzielne zapotrzebowanie na grupy produktów spożywczych 30
- Ćwiczenie 3 – Owoce i warzywa – quiz 31

LEKCJA

9

WIEM, JAK CZYTAĆ ETYKIETY

32

- Quiz o kaloriach 33

LEKCJA

10

WIZYTA W SKLEPIE

35

- Warzywa i owoce 35
- Produkty zbożowe 37
- Nabiał 38
- Białko 38
- Tłuszcze 38
- Napoje i soki 40
- Ciastka i słodycze 41

LEKCJA

11

MATERIAŁ POMOCNICZY „ZDROWA PRZEKĄSKA”

43

LEKCJA

12

DRUGI TEST COOPERA I „RUSZAMY SIĘ”

44

- Drugi test Coopera – arkusz pomocniczy 44
- RuszaMY się – moje gry i zabawy 45

LEKCJA

13

PORÓWNANIE „TYGODNIOWEGO PLANU AKTYWNOŚCI”

47

- Moje BMI 48

DODATKI

49

- Dodatkowa lekcja – woda 49
- Arkusz zadania – pij więcej wody 50
- Arkusz zadania – moje spotkanie z piłkarzem Legii Warszawa 51
- 7 zdrowych śniadań 53



TYGODNIOWY PLAN AKTYWNOŚCI

Moje zadanie

Długoterminowym celem jest ćwiczenie przez co najmniej 60 minut każdego dnia. Na początek zobaczmy, ile minut w ciągu dnia jesteś aktywny/-a. Wypełnij „Tygodniowy plan aktywności” i weź ze sobą na drugą lekcję.

Jeżeli w poniedziałek jeździłeś/aś na rowerze przez 10 minut, to zapisz 10 pod nagłówkiem „jazda na rowerze”. Jeżeli danego dnia na przykład nie jeździłeś/-aś na rowerze, wpisz w odpowiednim miejscu „0”. Na koniec zsumuj liczbę minut i wpisz pod nagłówkiem „w sumie”. W przyszłym tygodniu zabierz to zadanie ze sobą na lekcję 2. Podczas lekcji 14 będziesz wypełniać taką samą tabelkę jeszcze raz i porównasz wyniki.

Wskazówki

JAZDA NA ROWERZE

pojedź rowerem do szkoły, udaj się na zakupy na rowerze;

CHODZENIE

możesz pójść piechotą do szkoły, możesz spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu, możesz pójść na spacer z psem;

RUCH

częściej korzystaj ze schodów niż z windy, włącz ulubioną muzykę i potańcz;

SPORT

poćwicz! Możesz pobiegać albo zagrać np. w piłkę nożną.

AKTYWNOŚCI W DOMU

Każda aktywność się liczy; zapytaj się, czy możesz pomóc np. w odkurzeniu, myciu podłogi czy ścieraniu kurzu. Posprzątaj swoje zabawki.

DNI	JAZDA NA ROWERZE	CHODZENIE	RUCH	SPORT	AKTYWNOŚCI W DOMU	W SUMIE
Poniedziałek MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Wtorek MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Środa MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Czwartek MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Piątek MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Sobota MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Niedziela MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY

USTALANIE CELU

- Zapisz 5 rzeczy, które chciał/a byś w sobie udoskonalić? Pomyśl o zdrowym odżywianiu, większej ilości ćwiczeń, ograniczeniu czasu spędzonego przed ekranem komputera/telefonu komórkowego/telewizora/ laptopa/tabletu/ smartfona/ i-pada/konsoli itp.
- Zapisz 2 rzeczy, które możemy wspólnie udoskonalić.
- Pomyśl o najlepszym możliwym celu. Przedstawicie swoje cele indywidualne i potem wspólnie wybierzemy cel dla naszej klasy.

Wypisz 5 celów dla siebie.

Na przykład: „Będę codziennie jeździć na rowerze albo chodzić piechotą do szkoły.”

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Zapisz 2 cele, nad którymi może pracować cała klasa.

- 1
- 2

Jaki cel wspólny dla całej klasy będzie według Ciebie najważniejszy? Zapisz go poniżej.

.....

.....

.....

.....



INAUGURACJA PROGRAMU NA STADIONIE LEGII WARSZAWA

Dzisiaj zapraszamy Was na oficjalne rozpoczęcie programu Celuj w Zdrowie! Idziemy na stadion Legii Warszawa. Na miejscu będą czekały na Was różne atrakcje.

Na drugich zajęciach wyznaczyliście sobie swoje indywidualne oraz klasowe cele. Dzisiaj wpiszą je do kontraktów, które później podpiszą, zobowiązując się do ich wypełnienia – tak jak to robią profesjonalni piłkarze!

Podczas inauguracji trenerzy Akademii Piłkarskiej Legii Warszawa obliczą każdemu z Was wskaźnik BMI. Taki sam pomiar zostanie wykonany pod koniec programu, a wyniki porównane (lekcja 13).

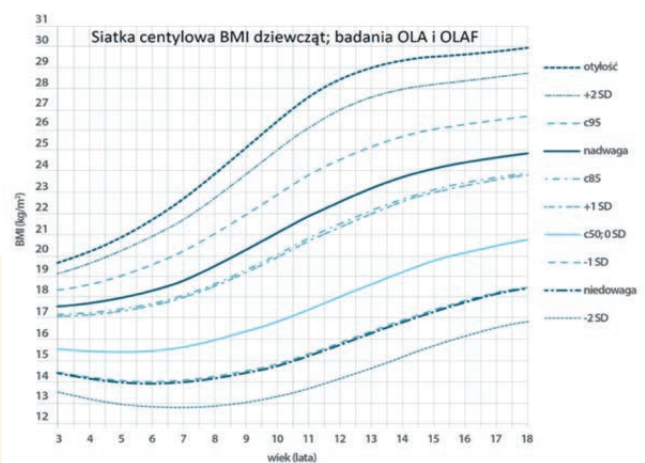
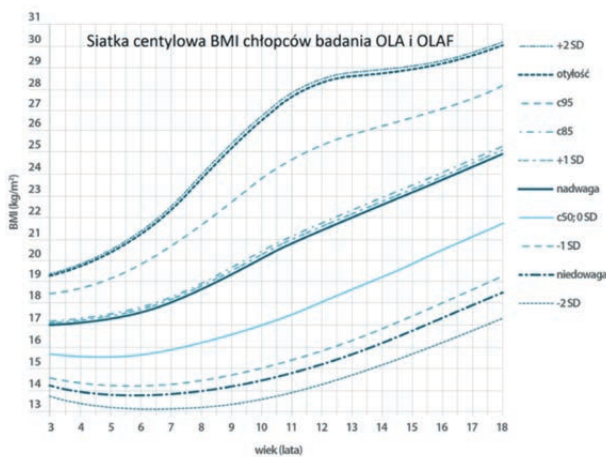
Wskaźnik masy ciała BMI (ang. body mass index) wskazuje, czy masa Twojego ciała jest prawidłowa, tj. nie za duża lub nie za mała w stosunku do wzrostu. Do obliczenia BMI potrzebne są dwie wartości: masa ciała wyrażona w kilogramach i wzrost wyrażony w metrach. BMI obliczamy dzieląc masę ciała przez wzrost podniesiony do kwadratu. Później sprawdzamy otrzymany wynik na siatkach centylowych, osobno dla dziewcząt, osobno dla chłopców i zgodnie z przedziałem

wiekowym. Prawidłowa wartość BMI powinna mieścić się pomiędzy 10 a 75 centylem, zależnie od płci i wieku. Wartość poniżej 10 centyla oznacza niedobór masy ciała, powyżej 75 centyla – nadmiar.

Przykład

A) Wskaźnik masy ciała (BMI) dla dziewczynki w wieku 10 lat o wzroście 140 cm i masie ciała 33 kg wynosi **16,8 kg/m²** (wartość 50 centyla **oznacza prawidłową masę ciała**).
 $BMI = \text{masa ciała} / (\text{wzrost } 2) = 33 / (1.40 \times 1.40) = 33 / 1,96 = 16,8 \text{ kg/m}^2$

B) Wskaźnik masy ciała (BMI) dla chłopca w wieku 10 lat o wzroście 140 cm i masie ciała 48 kg wynosi **24,5 kg/m²** (wartość powyżej 95 centyla **oznacza nadmiar masy ciała**).
 $BMI = \text{masa ciała} / (\text{wzrost } 2) = 48 / (1.40 \times 1.40) = 48 / 1,96 = 24,5 \text{ kg/m}^2$



Źródło: Siatki centylowe przeznaczone do oceny wzrastania i stanu odżywienia polskich dzieci i młodzieży od urodzenia do 18. roku życia. Za: Kułaga Z. i wsp., *Standarty Medyczne/Pediatrics*. 2015, 12, 119-135.

Proszę, wpisz swoje imię oraz BMI.

IMIĘ

BMI

PIERWSZY TEST COOPERA



Uzupełnij poniższą tabelkę.

TWOJE IMIĘ:

DYSTANS

..... METRÓW

ZDROWE ŚNIADANIE

Wprowadzenie

Pierwsze śniadanie powinno być pożywne i zdrowe. Dzieci, które jedzą w domu śniadanie, osiągają lepsze wyniki w nauce i sporcie. Na przykład piłkarze spożywają zdrowe i odżywcze śniadanie codziennie, by zapewnić sobie odpowiednią ilość energii, witamin i składników mineralnych, a w efekcie osiągać lepsze wyniki na boisku. Śniadanie może być także dobrym sposobem na wspólne spędzenie czasu z najbliższymi.

Pamiętaj, że...

- Śniadanie pobudza jelita do pracy po nocnym odpoczynku (ułatwiając wypróżnienie, chroni przed zaparciami).
- Śniadanie zmniejsza chęć do jedzenia słodczy i przekąsek.
- Niespożywanie śniadania obniża poziom cukru we krwi, powodując problemy z koncentracją, obniżenie nastroju i niechęć do nauki czy zabawy.

Dlaczego jedzenie śniadania jest takie ważne?

Jeśli po rannym przebudzeniu odczuwasz głód i masz ochotę na jedzenie, oznacza to, że Twój organizm reaguje w sposób prawidłowy. Skąd ten głód i dlaczego tak się dzieje? Podczas snu, od czasu wieczornej kolacji aż do rana, nastąpiła regeneracja

całego organizmu. Układy i narządy funkcjonowały normalnie, a Twój przewód pokarmowy miał czas odpocząć. W czasie nocnej przerwy niektóre narządy wykorzystują zapasy energii nagromadzone w tkance tłuszczowej oraz zapasy glikogenu w wątrobie. Jedząc rano śniadanie dostarczasz organizmowi tę energię, w postaci kalorii, a także ważnych składników odżywczych. Badania przeprowadzone w wielu krajach udowadniają, że jeśli rano zjesz zdrowe śniadanie, to w ciągu dnia masz więcej siły, chętniej się uczysz i bawisz, łatwiej koncentrujesz i popełniasz mniej błędów, osiągając dzięki temu coraz lepsze wyniki.

WNIOSEK: ZJEDZ COŚ, KIEDY SIĘ OBUDZISZ!

Co powinno zawierać zdrowe śniadanie?

Oto kilka podstawowych produktów, które uczynią pierwszy posiłek dnia zdrowym. Codziennie staraj się jeść:

- Produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste i bez dodatku cukru;
- Mleko (2%) i produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery);
- Chude wędliny dobrego gatunku, ryby lub jaja;
- Warzywa (pomidor, ogórek), owoce;
- Tłuszcze wysokiej jakości, np. masło, oliwa z oliwek, inne oleje roślinne.



Co jem na śniadanie?

- Zaznacz kółkiem, co jesz na śniadanie. Do której grupy należy większość Twoich odpowiedzi?
- Czy jest to dobry wybór, czy może powinien(e)s/aś wybierać częściej produkty z grupy pierwszej?

GRUPA 1	GRUPA 2	GRUPA 3
TE PRODUKTY POWINNY BYĆ SPOŻYWANE CZĘSTO	TE PRODUKTY MOGĄ BYĆ SPOŻYWANE OD CZASU DO CZASU	TYCH PRODUKTÓW NALEŻY UNIKAĆ
PEŁNOZIARNISTE PIECZYWO, PIECZYWO ŻYTNIE, PIECZYWO RAZOWE	PIECZYWO PSZENNE, BUŁKI, BAGIETKI, DROŻDŻÓWKI, CHAŁKI	CROISSANTY, ROGALE NADZIEWANE, CZEKOLADĄ, PĄCZKI
PŁATKI OWSIANE, PSZENNE NAJLEPIJ RAZOWE, JĘCZMIENNE, JAGLANE, GRYCZANE, MUSLI BEZ DODATKU CUKRU, SYROPU GLUKOZOWO-FRUKTOZOWEGO, INNYCH	PŁATKI KUKURYDZIANE, RYŻOWE	PŁATKI ŚNIADANIOWE Z CUKREM (SMAKOWE)
WARZYWA I OWOCE SUROWE, MIÓD	DŻEMY NISKOSŁODZONE, KOKTAJLE WARZYWNO-OWOCOWE	DŻEMY, OWOCE W SYROPIE, KREMY CZEKOLADOWE, SYROPY
MLEKO 2%, KEFIR, MAŚLANKA, JOGURT NATURALNY	ŚMIETANA, MLEKA I JOGURTY OWOCOWE	DESERY MLECZNE OWOCOWO-CZEKOLADOWE, PUDDINGI
TWAROŻEK, SER MOZZARELLA	SER ŻÓŁTY, SERY TWAROGOWE TŁUSTE	SERY TOPIONE, PLEŚNIOWE, DOJRZEWAJĄCE
JAJA, RYBY, PIECZONE MIĘSO DOMOWE, CHUDE GATUNKI WĘDLIN, PASTY Z ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	PASZTET DOMOWY, KABANOSY, FRANKFURTERKI, PARÓWKI O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI MIĘSA	TŁUSTE WĘDLINY, PRODUKTY GARMAŻERYJNE
MASŁO, OLIWA Z OLIVEK, OLEJE ROŚLINNE	MAJONEZ, MARGARYNY MIĘKKIE	MARGARYNY TWARDE, SMALEC
WODA, HERBATY (LEKKI NAPAR), KAWY ZBOŻOWE, KAKAO NATURALNE	SOKI OWOCOWE	NAPOJE SŁODKIE I GAZOWANE, KAWA NATURALNA, NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

Quiz śniadaniowy

Śniadanie jest niezwykle ważne!

Quiz jest zabawą dla dzieci, by sprawdzić ich wiedzę na temat przygotowywania porannego posiłku i zachęcić do właściwych wyborów. **Twoim zadaniem jest zakreślenie poprawnej odpowiedzi.**

Pytanie 1

KTÓRY TŁUSZCZ JEST POLECANY DO SMAROWANIA PIECZYWA?

- a) Margaryna
- b) Masło
- c) Smalec

Pytanie 2

PIECZYWO JEST ŹRÓDŁEM NASTĘPUJĄCYCH WITAMIN:

- a) Witamina B1 i B6
- b) Witamina D i B12
- c) Witamina A i C

Pytanie 3

JAKI SKŁADNIK ŚNIADANIA SZYBKO DA NIEZBĘDNĄ Dawkę ENERGII?

- a) Węglowodany
- b) Tłuszcz
- c) Białko

Pytanie 4

KTÓRE PIECZYWO ZAWIERA NAJWIĘCEJ BŁONNIKA POKARMOWEGO?

- a) Kajzerka
- b) Croissant
- c) Bułka żytnia razowa/grahamka

Pytanie 5

JAK MYŚLISZ, ILE CZASU ZAJMIE SAMODZIELNE PRZYGOTOWANIE KOKTAJLU MLECZNO-OWOCOWEGO Z MLEKA LUB JOGURTU NATURALNEGO Z DODATKIEM BANANA?

- a) Ok. 9 minut
- b) Godzinę
- c) Więcej niż 3 godziny

Pytanie 6

ZAZNACZ GRUPĘ PRODUKTÓW BĘDĄCĄ ŹRÓDŁEM WAPNIA, POTRZEBNEGO DO BUDOWY KOŚCI:

- a) Mleko i produkty mleczne
- b) Owoce
- c) Tłuszcze

Pytanie 7

NAJWIĘCEJ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH I WITAMIN ORAZ BŁONNIKA POKARMOWEGO ZNAJDUJE SIĘ W PIECZYWIE WYPIEKANYM Z MĄKI:

- a) Pszennej
- b) Kukurydzianej
- c) Żytnej razowej

Pytanie 8

ILE GRUP PRODUKTÓW POWINNO ZNALEŻĆ SIĘ W TWOIM ŚNIADANIU?

- a) 1-2
- b) 2-3
- c) 4

Pytanie 9

ILE PORCJI PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH POWINIENIEŚ/AŚ JEŚĆ W CIĄGU DNIA ZGODNIE Z PIRAMIDĄ ZDROWEGO ŻYWIENIA?

- a) 3-5
- b) 5-6
- c) 1-2

Pytanie 10

JAKI RODZAJ PŁATKÓW ZBOŻOWYCH ZALECA SIĘ NA PIERWSZE ŚNIADANIE?

- a) Płatki zbożowe bez dodatku cukru
- b) Płatki śniadaniowe czekoladowe
- c) Chrupiące płatki smakowe (np. miodowe)

Tygodniowy arkusz śniadań

Wskazówki



- W ZALEŻNOŚCI OD POMYSŁU NA TWOJE ŚNIADANIE, POMYŚL, CZY MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ JE DZIEŃ WCZEŚNIEJ. WIECZOREM MOŻNA ZALAĆ PŁATKI OWSIANE NIEWIELKĄ ILOŚCIĄ CIEPŁEJ WODY, A RANO DODAĆ JUŻ TYLKO CIEPŁE MLEKO I BANANA, ABY ZYSKAĆ WIĘCEJ CZASU O PORANKU. MOŻESZ TAKŻE ZADBAĆ O ZDROWĄ WARZYWNĄ PRZEKĄSKĘ DO DRUGIEGO ŚNIADANIA. NA PRZYKŁAD UMYJ RZODKIEWKĘ LUB POMIDORA. RZODKIEWKĘ DODATKOWO OCZYŚĆ, ODKRÓJ LISTKI;
- POPROŚ SWOICH RODZICÓW, ABY PRZYPOMNIELI CI O ZJEDZENIU ŚNIADANIA W DOMU;
- ZJEDZ ŚNIADANIE W DOMU WSPÓLNIE Z RODZINĄ;
- PO ZJEDZONYM ŚNIADANIU W DOMU OD RAZU ODNOTUJ TĘ CZYNNOŚĆ W TYGODNIOWYM ARKUSZU ŚNIADAŃ, ZAZNACZAJĄC KRZYŻYKIEM RUBRYKĘ POD DANYM DNIEM TYGODNIA.

Wskazówki śniadaniowe

1. Jedzenie śniadania jest zdrowym nawykiem, który warto wyrabiać od najmłodszych lat.
2. Śniadanie ułatwia zbilansowanie dziennego zapotrzebowania na energię, białko, tłuszcze i węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne.
3. Jeśli jesteś bardzo śpiący/a rano, spróbuj zacząć dzień od orzeźwiającego prysznic, potem usiąść do stołu i zjeść śniadanie.
4. Ci, którzy o poranku są w „biegu”, mogą przygotować wszystko wieczorem albo nastawić budzik na piętnaście minut wcześniej.
5. Ci, którzy nie są głodni o poranku, powinni jeść ostatni posiłek dnia, czyli kolację, nie później niż o godzinie 18.00–19.00. Po kolacji mogą pić jedynie wodę (niesmakową, bez dodatku cukru);
6. Staraj się jeść produkty jak najmniej przetworzone;
7. Zdrowe śniadanie zmniejsza ochotę na sięganie po przekąski.
8. Jedz śniadania wspólnie z rodzicami i rodzeństwem. Posiłek jedzony w miłej atmosferze poprawia nastrój i smakuje lepiej.
9. Spróbuj przygotowywać zdrowe śniadania wykorzystując różnorodne grupy produktów
10. Porozmawiaj ze znajomymi o tym, co jedzą na śniadanie. Może warto wymienić się pomysłami nowych produktów czy potraw.
11. Lubisz płatki zbożowe? Jeśli tak, to dobrze. Razem z jogurtem albo mlekiem będą dobrym posiłkiem śniadaniowym. Wybieraj płatki śniadaniowe bez cukru, syropu glukozowo-fruktozowego lub z ich niewielką zawartością.
12. Czy wiesz, że masło oprócz tłuszczu zawiera witaminy? Niewielka ilość masła na pieczywie jest dobrym pomysłem.
13. Nie jesteś głodny/a rano? Może późno jadłeś/aś kolację i Twój żołądek nie zdążył odpocząć w nocy? Nie popełniaj takich błędów w przyszłości. Na śniadanie spróbuj zjeść np. owsiankę. Koniecznie weź do szkoły drugie śniadanie, by uniknąć podjadania niezdrowych przekąsek czy picia słodkich napojów przed obiadem.

Zadanie:

Postaw krzyżyk w tabelce przy tych dniach, w których udało Ci się zjeść śniadanie. Jeżeli nie zjadłeś/aś śniadania, zostaw to miejsce puste. Następnie, w przyszłym tygodniu, zabierz ze sobą zeszyt ćwiczeń do szkoły.

DNI	PO ŚNIADANIU
Poniedziałek	<input type="checkbox"/>
Wtorek	<input type="checkbox"/>
Środa	<input type="checkbox"/>
Czwartek	<input type="checkbox"/>
Piątek	<input type="checkbox"/>
Sobota	<input type="checkbox"/>
Niedziela	<input type="checkbox"/>

ARKUSZ „ŚNIADANIE W SZKOLE”

Na poprzedniej lekcji dowiedzieliście się, z czego powinno składać się zdrowe śniadanie. Teraz przygotujecie je w klasie, wspólnie z nauczycielem.



KWESTIONARIUSZ „MÓJ SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA”

ILE MASZ LAT?

..... LAT

PŁEĆ?

- męska/chłopiec
 żeńska/dziewczynka

1. CZY UPRAWIASZ SPORT?

- Tak, jestem członkiem klubu sportowego
 Tak, często uprawiam sport (między innymi granie w piłkę nożną, jeżdżenie na rolkach/rowerze/hulajnodze)
 Nie, nie uprawiam sportu

>> przejdź do pytania 5, omiń pytania 2,3 i 4!

2. ILE CZASU W TYGODNIU POŚWIĘCASZ NA SPORT?

Na przykład: 2 godziny na trening piłkarski.

.....

.....

3. JAK CZĘSTO W TYGODNIU UPRAWIASZ SPORT?

.....

4. DLACZEGO UPRAWIASZ SPORT?

(można zaznaczyć więcej niż 1 odpowiedź)

- Dla zabawy
 Jestem w tym dobry
 Moi znajomi też uprawiają sport
 Moi rodzice chcą, bym uprawiał sport
 (możesz podać swój powód, jeśli nie pokrywa się z tym, co powyżej)

.....

- PO ODPOWIEDZI NA TO PYTANIE PRZEJDŹ OD RAZU DO PYTANIA 6

5. DLACZEGO NIE UPRAWIASZ SPORTU?

(jeśli uprawiasz sport, to nie musisz wypełnić tej części)

- Nie jestem w tym dobry
 Nie lubię sportu
 Według moich rodziców sport jest za drogi
 Nie mogę uprawiać sportu, który lubię
 Mam problemy ze zdrowiem
 (możesz podać swój powód, jeśli nie pokrywa się z tym, co powyżej)

.....

6. CZY TWOI RODZICE UPRAWIAJĄ SPORT?

(można zaznaczyć więcej niż 1 odpowiedź)

- Tak, moja mama uprawia sport rekreacyjnie
 Tak, mój tata uprawia sport rekreacyjnie
 Tak, mój tata jest członkiem klubu sportowego
 Tak, moja mama jest członkinią klubu sportowego
 Nie, nie uprawiają sportu

7. CZY CZASAMI UPRAWIASZ SPORT Z RODZICAMI?

- Tak, wspólnie biegamy
 Tak, wspólnie chodzimy na spacer
 Tak, uprawiamy wspólnie sport w klubie sportowym
 Tak, gramy razem na zewnątrz
 Tak, wspólnie

.....

- Tak, często wspólnie gramy razem na konsoli w gry aktywne, takie jak tenis albo taniec
 Nie, uprawiamy sport i ćwiczymy indywidualnie
 Nie, nie uprawiamy wspólnie sportu

>> przejdź do pytania 9

(wypełnij tylko wtedy, gdy nie uprawiacie sportu wspólnie)

8. NIE UPRAWIAMY SPORTU ANI NIE ĆWICZYMY RAZEM, PONIEWAŻ:

- Nie mamy na to czasu
- Nie lubimy tego
- Mama albo tata nie uprawia sportu z powodu niepełnosprawności
- Inny powód:

.....

.....

>> **Przejdź do pytania 10**

(wypełnij tylko wtedy, gdy ćwiczycie wspólnie)

9. UPRAWIAMY RAZEM SPORT I ĆWICZYMY WSPÓLNIE, PONIEWAŻ:

- Jest dla nas ważne, aby zdrowo się ruszać
- Lubimy uprawiać wspólnie sport i ćwiczyć
- Moi rodzice upierają się, że powinienem ćwiczyć
- Mamy to samo hobby
- Inny powód:

.....

.....

10. CZY MASZ POMYSŁ NA ZAJĘCIA SPORTOWE ALBO AKTYWNOŚCI W SZKOLE?

.....

.....

.....

.....

11. CZY UWAŻASZ, ŻE W TWOJEJ OKOLICY JEST WYSTARCZAJĄCA LICZBA OBIEKTÓW SPORTOWYCH?

(boisko piłkarskie, boisko koszykarskie itp..)

- Tak
- Nie, brakuje mi:

.....

12. KTÓRY OBIEKT SPORTOWY W SWOJEJ OKOLICY LUBISZ?

(możesz zaznaczyć kilka odpowiedzi)

- Dobrym miejscem jest
- Innym dobrym miejscem jest
- Nie ma dobrych miejsc

.....

.....

13. CZY BIERZESZ CZASAMI UDZIAŁ W WYDARZENIACH SPORTOWYCH W SWOJEJ OKOLICY?

- Nie
- Tak, w przeciągu zeszłego roku brałem/-am udział w:

.....

.....

14. CZY MASZ POMYSŁ DOTYCZĄCY UPRAWIANIA SPORTU W SWOJEJ OKOLICY?

- Nie
- Tak, na przykład:

.....

.....

15. CZY UPRAWIASZ SPORT W KLUBIE SPORTOWYM?

- Nie uprawiam
- Tak, uprawiam w (wpisz nazwę klubu):

.....

.....





Aktywność fizyczna

Dowiedzieliśmy się już sporo o zdrowym śniadaniu. Mamy nadzieję, że teraz będziesz bardziej dbał/a o to, by dobrze się odżywiać. Jesteśmy uczestnikami programu o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej, stąd też dobrym pomysłem jest chodzenie piechotą albo jeżdżenie na rowerze do szkoły.

Korzyści:

- Chodząc piechotą albo jeżdżąc rowerem do szkoły, wypełnisz część normy sportowej każdego dnia;
- Jeżdżenie albo chodzenie do szkoły uczy poruszania się w ruchu drogowym. Pamiętaj, aby jeździć wyłącznie po wyznaczonych ścieżkach, za zgodą dorosłych.
- Dodatkowo możesz być w towarzystwie kolegów i koleżanek.

Lepiej także, zamiast siedzieć przed komputerem, wyjść z domu i pograć. Ćwiczyć można także na świeżym powietrzu, boisku albo o jeździe na hulajnodze czy tyżwach na lodowisku? Oczywiście, czasem sympatycznie jest usiąść przed komputerem albo telewizorem. Tak też robią piłkarze. Jednak upewnij się, że nie poświęcasz na to więcej niż dwie godziny w ciągu dnia. Jeżeli będziesz dbać o te sprawy, jesteś już o jeden krok bliżej do wypełnienia swojego kontraktu.

- Zabawa na zewnątrz sprawia, że jesteś aktywny/a;
- Oglądając telewizję albo siedząc przed komputerem pozostaje się bez ruchu i dlatego nie zużywa się energii. Z tego powodu można tak spędzać maksymalnie dwie godziny w ciągu dnia;
- Dzięki zabawie na zewnątrz rozwijasz swoje kontakty z rówieśnikami i poznajesz nowe osoby;

Wskazówki

- Podczas przerw szkolnych baw się na zewnątrz;
- Zagraj wspólnie ze znajomymi w podchody. Niech każdy z Was przygotuje inne zadanie, pod warunkiem, że każde z nich wymagać będzie od Was aktywności fizycznej;
- Oczywiście, najważniejsze jest to, by podczas zabawy zachować bezpieczeństwo. Zapytaj się rodziców, czy miejsce planowanej zabawy jest bezpieczne;
- Nie wszyscy lubią te same zabawy. Zawsze znajdź się coś, co spodoba się Tobie i Twoim znajomym!

Zapobieganie kontuzjom

Dlaczego w sporcie przydarzają się kontuzje?

Oto główne powody:

- Nieodpowiedni sposób trenowania;
- Brak rozgrzewki;
- Złe warunki panujące w miejscu prowadzonego treningu;
- Nieodpowiedni sprzęt, niewygodne obuwie;
- Niepoprawne wykonywanie ćwiczeń;
- Upadek lub zderzenie.

Jak dolegliwe mogą być kontuzje?

Objawy kontuzji mogą być następujące: opuchlizna, siniaki, pęknięcia, skręcenia i uszkodzenia kości.

Skąd biorą się przewlekłe kontuzje?

Przyczynami mogą być problemy przeciążeniowe albo ciągle powtarzający się ruch. Do najczęstszych kontuzji (63%) należą urazy stawu skokowego, kolana, nadgarstka i rąk.

Jak zmniejszyć ryzyko kontuzji?

- Dobre i wygodne buty, odpowiedni strój i przyrządy treningowe;
- Stopniowe zwiększanie intensywności ćwiczeń podczas treningu. Zbyt częsty i wyczerpujący trening, zwłaszcza na początku, może spowodować przeciążenie mięśni i stawów;
- Rozgrzewka około 10-minutowa pozwala dobrze przygotować mięśnie i stawy;
- Poinformuj opiekuna, jeśli odczuwasz ból;
- Zdrowo się odżywiaj;
- Podczas ćwiczeń zapewnij sobie czas na odpoczynek;
- Nie odpoczywaj od razu po wysiłku. Kwas mlekowy wytworzony w Twoich mięśniach spowoduje ból w mięśniach i uczucie zmęczenia. Roztrenuj się na spokojnie tak, by pozbyć się go z mięśni oraz uniknąć niepotrzebnego bólu później.

Ważne jest zarówno przeprowadzenie rozgrzewki, jak i roztrenowania, by uniknąć ryzyka kontuzji.



Rozgrzewka

Jak ważna jest rozgrzewka?

- Organizm wykorzystuje rozgrzewkę, by przygotować się do aktywności sportowej;
- Dzięki rozgrzewce poprawia się przepływ krwi i tlenu przez mięśnie, przez co są one gotowe na większy wysiłek, a ryzyko kontuzji jest mniejsze.

Jak rozgrzewka wpływa na organizm?

- Zapewnia stopniowe przystosowanie się do ćwiczeń;
- Podwyższa się temperatura ciała, powodując przy tym przyspieszenie tętna. Jest to związane z faktem, że Twoje serce pracuje szybciej, by mięśnie dostały potrzebną krew i tlen;
- Ponieważ Twoje tętno się zwiększa, krew i tlen są szybciej dostarczane do mięśni, by mogły wykonać więcej pracy;
- Jeśli ćwiczymy zbyt intensywnie, w mięśniach tworzy się kwas mlekowy. Kiedy jest go za dużo, nie powinno ćwiczyć

się dalej, ponieważ powoduje to ból;

- Dzięki rozgrzewce można uniknąć szybkiego nagromadzenia się kwasu mlekowego, przez co zmniejsza się prawdopodobieństwo kontuzji;
- Przez to, że mięśnie są cieplejsze, ruchy ciała stają się bardziej płynne.

Wskazówki

Zacznij od spokojnych i łatwych ćwiczeń. Na przykład grając w piłkę nożną, przed rozgrzewką nie powinieneś/ aś strzelać do bramki z odległości 16 metrów. Zacznij od chodzenia i dryblowania. Z czasem zwiększaj tempo i intensywność, ale zawsze stopniowo. Zwróć uwagę na ruchy wykonywane podczas gry i treningów.





Roztrenowanie

Dlaczego tak ważne jest roztrenowanie po ćwiczeniu?

- Po ćwiczeniach ciało jest spocone, tętno wyższe, a mięśnie rozgrzane. Jeżeli od razu usiądziesz, Twoje ciało bardzo szybko się oziębi i mięśnie staną się sztywne.
- Szybki spadek tempa powoduje osłabienie cyrkulacji krwi w Twoim organizmie;
- Dodatkowo dużo łatwiej o przeziębienie, jeśli jesteś jednocześnie rozgrzany/a i spocony/a, a Twoje ciało szybko się schładza.

W jaki sposób roztrenowanie wpływa na Twój organizm?

Ustaliśmy już, że rozgrzewka stopniowo rozgrzewa Twoje ciało, a roztrenowanie działa dokładnie odwrotnie. Rozmawialiśmy też o kwasie mlekowym. Gdy trening jest zbyt ciężki albo zbyt częsty, w mięśniach pojawia się za dużo kwasu mlekowego, a organizm nie jest w stanie poradzić sobie z jego nadmiarem. Bez roztrenowania po ćwiczeniach kwas mlekowy zostanie w Twoich mięśniach. Powoduje to niepotrzebną sztywność i ból mięśni następnego dnia.

Wskazówki

- Nie przestawaj ruszać się od razu po zakończonym ćwiczeniu. Zmniejsz tempo. Przepływ krwi dzięki temu będzie odpowiedni;
- Załóż bluzę, by Twoje mięśnie nie ochłodziły się od razu (podpatrz sportowców, którzy schodzą z boiska lub kończą udział w innej konkurencji).



ZDROWE JEDZENIE

Zdrowe jedzenie

Czy jesteś zadowolony/a ze swojego poziomu aktywności fizycznej? Czy udaje Ci się ćwiczyć godzinę codziennie? Czy wiesz, co jeszcze jest ważne? Nie zapomnij o codziennej porcji warzyw i owoców, które mają korzystny wpływ na Twoje zdrowie. Czy wiesz, że Twoja skóra będzie zdrowiej wyglądać, gdy będziesz jeść warzywa i owoce? To nie koniec korzyści. Warzywa i owoce oprócz niewielkiej ilości kalorii dostarczają także wiele ważnych witamin i składników odżywczych, wpływając na poprawę odporności. Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko infekcji, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Dlatego tak ważne jest, by pamiętać o odpowiedniej codziennej porcji warzyw i owoców.

Aby Tobie pomóc, mamy kilka wskazówek:

- Ważne jest, by w Twoim wieku jeść co najmniej 5 porcji warzyw i 3 porcje owoców każdego dnia;
- **Warzywa (5 porcji)** – wielkość 1 porcji (½ szklanki startej marchwi, kapusty pekińskiej, fasolki szparagowej, ½ papryki czerwonej, liść sałaty lodowej, pomidor, 2–3 ziemniaki)
- **Owoce (3 porcje)** – wielkość 1 porcji (średnie jabłko, gruszka, mandarynka)

- Zachowaj przerwę pomiędzy posiłkami: nie podjadaj, najlepiej nie jedz lub rób to wyjątkowo. Jest to dobry nawyk nie tylko dla zachowania prawidłowej masy ciała, ale także zdrowia, bo zapobiegasz innym chorobom, np. otyłości, cukrzycy, zaparciom czy próchnicy zębów.

Zdrowy styl życia oznacza również picie wystarczającej ilości wody w ciągu dnia. Musi być ona dostarczana do organizmu regularnie i w odpowiednich ilościach. W Twoim wieku powinieneś/aś pić co najmniej 1,5 litra płynów (np. woda, mleko, kawa zbożowa, kakao, kefir, jogurty, herbata, sok, zupa, woda z innych produktów). Pamiętaj, że podczas ćwiczeń czy intensywnych zabaw powinieneś/aś wypijać więcej wody. Twój organizm traci jej więcej w wyniku nasilonego pocenia się. Jeśli czasem odczuwasz ból głowy lub masz trudności z koncentracją, postaraj się napić wody. Te przykre dolegliwości mogą być właśnie związane z niedostatecznym nawodnieniem Twojego organizmu.

- Pamiętaj, że woda dobrej jakości najlepiej gasi pragnienie!

Wskazówki

- Staraj się, by owoc był Twoją zdrową przekąską jako drugie śniadanie lub podwieczorek;
- Pamiętaj, że świeży owoc zawiera więcej wartości odżywczych niż ten uzyskany z soku;
- Aby jedzenie 5 porcji warzyw stało się łatwiejsze, codziennie – oprócz zdrowych kanapek – staraj się zapakować do pudełka śniadaniowego warzywne przekąski: pomidorki koktajlowe, małe marchewki czy ogórka;
- Jeśli nie lubisz jakiegoś konkretnego warzywa, nie rezygnuj z niego. Wspólnie z rodzicami pomyśl, w jaki sposób można go przygotować, aby Ci smakował.





Czy wiesz, że ... ?

- Przeciętnie jedna osoba wypija więcej niż 75 000 litrów wody przez całe swoje życie;
- Zużywasz około 100 litrów wody podczas mycia się pod prysznicem. Gdy spłukujesz toaletę, zużywasz około 7-10 litrów;
- Woda zawarta jest także w produktach spożywczych, np. jabłko zawiera około 80% wody, arbusz i pomidor ponad 90%.
- Woda pomaga usuwać niepotrzebne i szkodliwe substancje z Twojego ciała;
- Woda opuszcza Twój żołądek już po 5 minutach od wypicia;
- Woda reguluje temperaturę Twojego ciała wynoszącą średnio 36,6 st. C. Pamiętaj, że podczas gorączki Twój organizm traci dużo wody. Ważne jest, by zadbać o jej uzupełnienie.
- Jedz owoce i warzywa!

Jedz owoce i warzywa!

Dlaczego owoce i warzywa?

Wiele dzieci je za mało warzyw i owoców. Warto jeść je na co dzień. Są nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Warzywa i owoce to wartościowe źródło wielu witamin i składników mineralnych. Dostarczają energii, a zawarty w nich błonnik reguluje pracę przewodu pokarmowego. Wszyscy potrzebujemy tych produktów dla naszego zdrowia. Jedzenie warzyw i owoców sprzyja efektywnemu uczeniu się, myśleniu i rozwiązywaniu zadań szkolnych. Twoja skóra i włosy wyglądają zdrowo i pięknie. Produkty te wpływają na lepszą odporność, dzięki czemu rzadziej chorujemy. Codziennie najlepiej jeść 5 porcji warzyw i 3 porcje owoców!

Owoce i warzywa:

- Owoce mogą być szybkim źródłem energii dla osób ćwiczących i uprawiających sport;
- Wpływają korzystnie na wygląd skóry oraz sprzyjają utrzymaniu prawidłowej masy ciała;
- Są źródłem szybko uwalniającej się energii i wpływają na zwiększenie odporności organizmu;
- Korzystnie wpływają na oczy, pracę mięśni i mózgu.

Fakty

1. Większość dzieci i osób dorosłych lubi truskawki. Bardzo dobrze! Należą one do cennych owoców pod względem wartości odżywczych i zdrowotnych. Zawierają duże ilości witaminy C, która między innymi wspomaga układ odpornościowy chroniąc przed infekcjami, a także wpływa na zdrowy wygląd skóry i włosów. Pół szklanki truskawek pokrywa dzienne zapotrzebowanie Twojego organizmu na witaminę C.
2. Czy wiesz, skąd pochodzi nazwa witaminy C? Witamina C zawarta jest między innymi w owocach cytrusowych (angielskie określenie: citrus fruit). Owocami cytrusowymi są np. pomarańcze, cytryny, mandarynki i grejpfruty.
3. Dojrzałe papryki mają niezwykle soczyste i intensywne barwy. Dojrzewają na krzewach zmieniając swój kolor, np. z zielonego na czerwony. Oprócz zielonych i czerwonych są papryki pomarańczowe, żółte, fioletowe i białe.
4. Do surówek lub sałatek przygotowanych z warzyw możesz dodawać owoce oraz różne zioła, np. koperek, bazylię czy natkę pietruszki.

Ćwiczenie 1**JEM ZDROWO**

Przygotuj posiłek zgodnie ze wskazówkami podanymi W PIRAMIDZIE ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)*, które znajdziesz na stronie: <http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-ywienia>
Wzorując się na jej wyglądzie, samodzielnie narysuj taką piramidę. Z gazet i broszur wytnij zdjęcia produktów, które pozwolą Ci na skomponowanie zdrowego śniadania.

* Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży 2016, w tym wszystkie jej elementy tekstowe i graficzne („Piramida”) stanowi własność Instytutu Żywności i Żywienia im. dr. med. A. Szczygły w Warszawie i podlega ochronie prawnej wynikającej z przepisów o prawie autorskim. Każdorazowe użycie Piramidy dokonane na potrzeby inne niż dla własnego użytku osobistego, a w szczególności powielanie, rozpowszechnianie, zwielokrotnianie i modyfikowanie Piramidy wymaga uprzedniej, pisemnej zgody Instytutu Żywności i Żywienia. Korzystanie z Piramidy bez uzyskania stosownej zgody może zostać uznane za działanie naruszające chronione prawem interesy Instytutu Żywności i Żywienia.

Ćwiczenie 2

Dzienne zapotrzebowanie na grupy produktów spożywczych:

Poniżej przedstawiono zalecane dziennie porcje grup produktów spożywczych dla dzieci

- **Produkty zbożowe (5-6 porcji)** – wielkość 1 porcji (2 kromki pieczywa pszenno-żytniego, 1 grahamka lub bułka pełnoziarnista, 1 szklanka ugotowanego makaronu, ½ szklanki ugotowanej kaszy, gryczanej, jęczmiennej, ryżu, ½ szklanki płatków zbożowych);
- **Warzywa (5 porcji)** – wielkość 1 porcji (½ szklanki startej marchwi, kapusty pekińskiej, fasolki szparagowej, ½ papryki czerwonej, liść sałaty lodowej, pomidor, 2–3 ziemniaki);
- **Owoce (3 porcje)** – wielkość 1 porcji (średnie jabłko, gruszka, mandarynka)
- **Produkty białkowe (4-5 porcji)** – wielkość 1 porcji (kubek mleka i ½ opakowania jogurtu naturalnego/kefiru/

maślanek), 2 łyżki twarożku i cienki plasterk sera żółtego, ½ opakowania jogurtu naturalnego/kefiru/maślanek, jajko, filet z łososia, plaster polędwicy lub ½ plastru szynki wieprzowej, mały pulpet drobiowy lub łyżka gulaszu cielęcego, cienki plaster schabu pieczonego);

- **Tłuszcze (2-3 porcje)** – wielkość 1 porcji (1 łyżeczka masła, śmietany, oliwy z oliwek, oleju rzepakowego);
- **Woda** w postaci czystej i naparów (herbata niestodzona), co najmniej 1,5 litra.

*Przedyskutuj ze swoim nauczycielem:
Czy jesz właśnie w taki sposób?
Czy Twój sposób odżywiania jest
podobny? Co robisz zupełnie inaczej?*



Ćwiczenie 3

Owoce i warzywa - quiz

Jedzenie owoców i warzyw jest niezwykle ważne. Dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie quiz, abyś mógł/a dowiedzieć się więcej o owocach i warzywach. **Zakreśl poprawną odpowiedź. Najwyższy czas na sprawdzenie się!**

Pytanie 1

ŹRÓDŁEM JAKICH WITAMIN SĄ OWOCE I WARZYWA?

- a) Wszystkich
- b) Żadnej
- c) Witaminy C

Pytanie 2

CZY OWOCE MOGĄ ZASTĄPIĆ WARZYWA?

- a) Nie
- b) Tak, jeśli zjesz ich 5 razy więcej
- c) Tak

Pytanie 3.

KTÓRE WARZYWO MA WSZYSTKIE WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE POTRZEBNE DLA TWOJEGO ROZWIJAJĄCEGO SIĘ ORGANIZMU?

- a) Marchewka
- b) Nie ma takiego warzywa
- c) Fasolka

Pytanie 4.

ILE PORCJI WARZYW W CIĄGU DNIA POTRZEBUJESZ?

- a) 1
- b) 3
- c) 5

Pytanie 5.

ILE PORCJI OWOCÓW W CIĄGU DNIA POTRZEBUJESZ?

- a) 1
- b) 3
- c) 5

Pytanie 6.

RÓWNOWAGA ENERGETYCZNA ORGANIZMU JEST ZACHOWANA, GDY...?

- a) Zużywasz więcej energii, niż dostarczasz
- b) Zużywasz mniej energii, niż dostarczasz
- c) Zużywasz tyle energii, ile dostarczasz

Pytanie 7

ILE MINUT MINIMALNIE NALEŻY POŚWIĘCIĆ NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ PODCZAS DNIA?

- a) 20 minut
- b) 60 minut
- c) 40 minut

Pytanie 8.

ILE PORCJI PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH PEŁNOZIARNISTYCH NALEŻY ZJEŚĆ W CIĄGU DNIA?

- a) 1-2
- b) 2-4
- c) 5-6

Pytanie 9

W KTÓRYCH PRODUKTACH JEST ZAWARTA WITAMINA C?

- a) Owoce cytrusowe
- b) Oliwa z oliwek
- c) Ser żółty

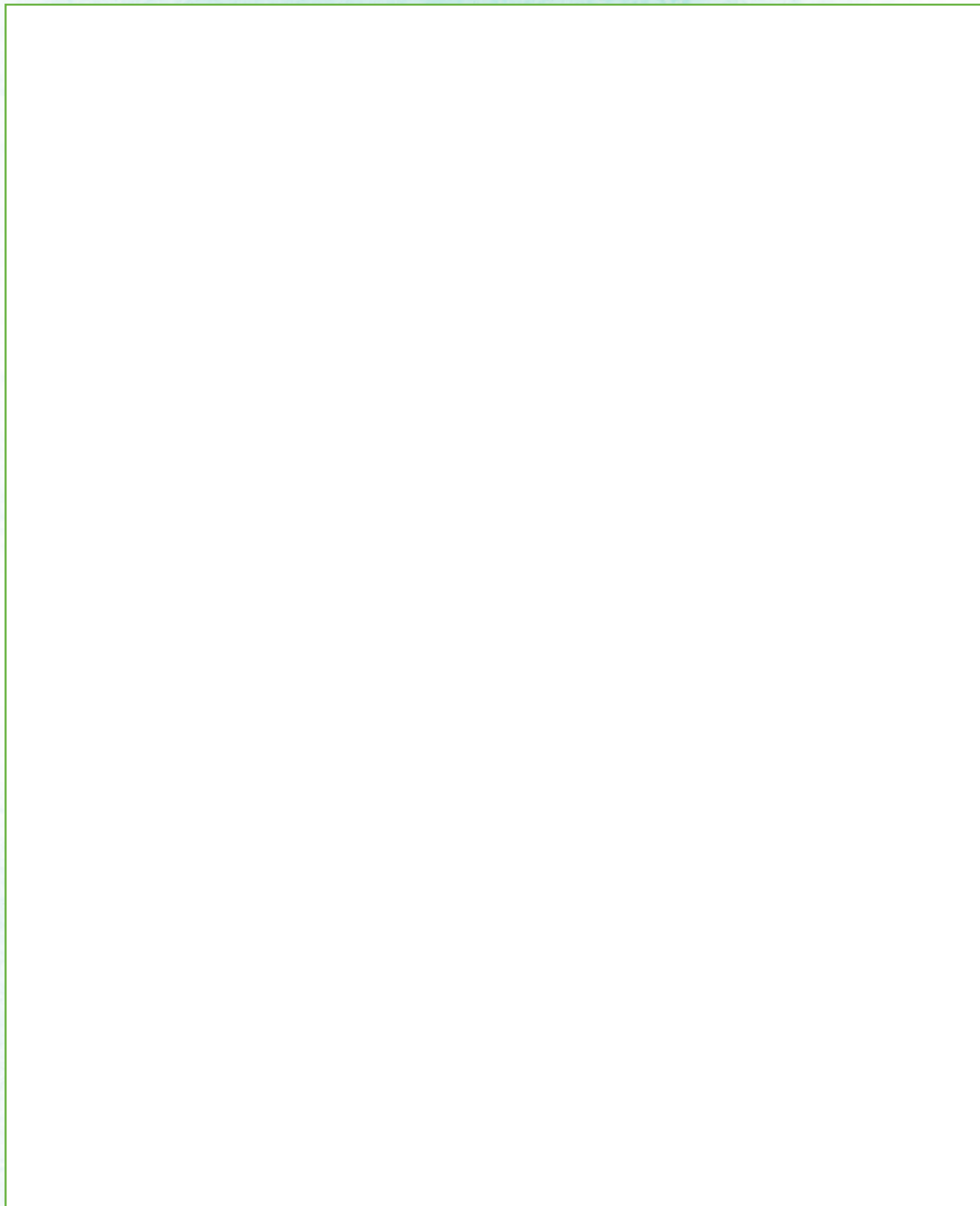
Pytanie 10

KTÓRY PRODUKT MA NAJMNIJ BŁONNIKA?

- a) Płatki ryżowe
- b) Płatki owsiane
- c) Płatki kukurydziane

WIEM, JAK CZYTAĆ ETYKIETY

Wykonaj poniżej rysunek produktu, który przyniosłeś/aś na lekcję, oraz ten, który ma oznaczenie zdrowej żywności.



Quiz o kaloriach

Pytanie 1

JAK SĄDZISZ, ILE CZASU NALEŻY POŚWIĘCIĆ NA AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ, BY UZNAĆ, ŻE JEST SIĘ WYSPORTOWANYM?

- a) Co najmniej pół godziny w ciągu dnia
- b) Co najmniej godzinę w ciągu dnia
- c) Udział w lekcji WF-u dwa razy w tygodniu wystarczy

Pytanie 2

NAJLEPSZY SPOSÓB NA UNIKNIĘCIE KONTUZJI TO:

- a) Ćwiczenie tylko w budynku
- b) Nie ćwiczyć za często
- c) Upewnienie się, że przeprowadziliśmy wcześniej dobrą rozgrzewkę

Pytanie 3

ABY NIE BOLAŁY MIĘŚNIE PO WYSIŁKU FIZYCZNYM, NALEŻY:

- a) Pójść od razu pod prysznic
- b) Poruszać się w spokojnym tempie, a później włożyć coś ciepłego
- c) Usiąść bez ruchu na 15 minut

Pytanie 4

O CZYM INFORMUJE NAS ILOŚĆ KALORII W 100 G PRODUKTU PODANA NA OPAKOWANIU PRODUKTU?

- a) O ilości tłuszczu, jaka znajduje się w porcji jedzenia
- b) O ilości energii
- c) O masie porcji produktu/posiłku.

Pytanie 5

OBLICZONY WSKAŹNIK BMI (BODY MASS INDEX) POZWALA OKREŚLIĆ, CZY:

- a) Masa ciała w stosunku do wzrostu jest prawidłowa
- b) Mam cukrzycę
- c) Ruszam się wystarczająco dużo

Pytanie 6

DLACZEGO WAŻNA JEST ROZGRZEWKA W SPORCIE?

- a) Spowalnia pracę mięśni
- b) Zmniejsza prawdopodobieństwo kontuzji, ponieważ mięśnie są stopniowo rozgrzewane
- c) Rozgrzewka nie jest ważna

Pytanie 7

JAKI ODSETEK LUDZI W POLSCE NIE PODEJMUJE W OGÓLE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, CHOCIAŻBY TAKIEJ JAK REKREACYJNE SPACERY CZY JAZDA NA ROWERZE?

- a) 60%
- b) 5%
- c) 38%

Pytanie 8

CO MOŻESZ ZJEŚĆ POMIĘDZY POSIŁKAMI?

- a) Owoc, warzywo
- b) Chipsy ziemniaczane i lemoniadę
- c) Słodzony napój i pizzę

Pytanie 9

CO NAJLEPIEJ PIĆ PODCZAS POSIŁKU?

- a) Lekki słodzony napój
- b) Sok owocowy
- c) Wodę

Pytanie 10

CO OZNACZA „ZDROWE JEDZENIE”?

- a) Jedzenie zgodne z zasadami przedstawionymi w tablicy edukacyjnej „Piramida żywieniowa”
- b) Niejedzenie słodczy i frytek
- c) Jedzenie tego samego codziennie

Pytanie 11

ILE PORCJI OWOCÓW NALEŻY ŚREDNIO ZJEŚĆ W CIĄGU DNIA?

- a) 1 porcję
- b) 3 porcje
- c) Nie trzeba jeść codziennie owoców

Pytanie 12

DLACZEGO ŚNIADANIE JEST WAŻNE?

- a) Dostarcza nam energii do nauki, zabawy i aktywności ruchowej
- b) Wpływa na lepsze samopoczucie
- c) Obie odpowiedzi są prawidłowe

Pytanie 13

DLACZEGO PODCZAS ĆWICZEŃ CZĘŚCIEJ ODDYCHAMY?

- a) Ponieważ zwiększa się tętno
- b) By pozbyć się potu
- c) Ponieważ nasze mięśnie potrzebują więcej tlenu

Pytanie 14

ILE KALORII MA POMARAŃCZA (ŚREDNIA SZTUKA)?

- a) 10 kcal
- b) ok. 70 kcal
- c) 200 kcal

Pytanie 15

ZGODNIE Z PIRAMIDĄ ZDROWEGO ŻYWIENIA ZAKWALIFIKUJ WYMIENIONE PONIŻEJ PRODUKTY SPOŻYWCZE DO GRUPY PRODUKTÓW BIAŁKOWYCH:

- a) Brokuł, banan, marchew, sałata i makaron
- b) Pieczywo, masło, ziemniaki i ryż
- c) Mięso, ryby, jajka i mleko



WIZYTA W SKLEPIE



Witajcie chłopczy i dziewczyny,

Wiecie już, że zdrowe jedzenie pomaga zapobiegać rozwojowi wielu chorób, takich jak otyłość czy cukrzyca typu II. Jednak sporo dzieci i dorosłych zamiast owoców i warzyw wybiera słodycze i słone przekąski albo zamiast wody słodzone napoje. Nadal nie wszyscy wiedzą o tym, że można jeść i smacznie, i zdrowo. Program Celuj w Zdrowie promuje zdrową dietę i wybory wartościowych produktów żywieniowych.

Przez ostatnie dwa tygodnie przygotowawaliście się do dzisiejszej lekcji. Nauczycie się już sporo o zdrowym jedzeniu i zasadach jego przygotowywania.

Podczas dziesiątej lekcji udamy się do sklepu, co da nam okazję do praktycznego wykorzystania dotychczas poznanej wiedzy.

Będziecie potęczeni w grupy i wspólnie zrealizujecie postawione przed Wami zadania.

Przeczytacie informacje zawarte na opakowaniach produktów. Następnie zastanowicie się, czy są zdrowe i jak często powinniście je spożywać.

Warzywa i owoce

Owoce i warzywa zawierają dużo zdrowych składników odżywczych, takich jak witaminy i składniki mineralne. Dostarczają energii i wpływają na zwiększenie odporności organizmu. Wpływają korzystnie na wygląd skóry oraz sprzyjają utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Dzięki dużej zawartości błonnika pokarmowego dają uczucie sytości na dłuższy czas.

> Pięć porcji warzyw

Dobrze jest jeść każdego dnia 5 porcji warzyw. Przykładowa wielkość 1 porcji: ½ szklanki startej marchwi lub średniej wielkości surowa marchewka, ogórek, pomidor, kilka rzodkiewek, ½ papryki czerwonej. Warto wiedzieć, że ten sam rodzaj warzywa może mieć różne odmiany i różną wielkość. Tak jest w przypadku pomidorów. Jedna sztuka może ważyć

nawet 200 g, a inna 10-15 g (pomidorek koktajlowy). Zatem wystarczy zapamiętać, że jeden średni owoc czy warzywo lub kilka mniejszych to jedna porcja. Wygodną miarą porcji może być także „garść” (np. męska garść większa, dziecka – mniejsza). Roszponka to roślina podobna do sałaty, tyle że o małych liściach. Dla porównania, jeden duży liść sałaty lodowej waży ok. 30 g, co odpowiada około trzem do sześciu garstkami dziecięcym roszponki. Różne warzywa można ze sobą łączyć, dodawać owoce lub jeszcze inne produkty tworząc sałatki. Przykładową sałatką może być potęczenie sałaty z pomidorem i kawałkami awokado.

> Czy truskawki wystarczą?

By zachować dobre zdrowie, potrzebujesz 3 porcji owoców w ciągu dnia.

Owoc wielkości średniego jabłka, gruszki, banana lub pomarańczy to jedna porcja. W przypadku drobnych owoców porcją będzie ich nieco większa ilość, np.: 2 mandarynki, 3-4 śliwki lub 5-7 truskawek, czyli tyle ile zmieści się w jednej garści.

Zadanie:

- > **W celu wykonania tego zadania udaj się do działu świeżych owoców i warzyw**

Wybierz ze swoją grupą jeden rodzaj warzywa, który znajduje się w skrzynkach (np. pomidory, cebula czy fasolka szparagowa). Sprawdź, ile sztuk mieści się w garści.



Pytanie 1

RODZAJ WARZYWA - ILE SZTUK/KAWAŁKÓW PRODUKTU ZMIEŚCI SIĘ W GARŚCI?

.....

.....

.....

Pytanie 2

RODZAJ OWOCU - ILE SZTUK/KAWAŁKÓW PRODUKTU ZMIEŚCI SIĘ W GARŚCI?

.....

.....

.....

Pytanie 3

ILE PORCJI WARZYW I OWOCÓW NALEŻY ZJEŚĆ KAŻDEGO DNIA?

.....

.....

.....

Pytanie 4

CZY GODZIENNIE JESZ TYLE PORCJI WARZYW I OWOCÓW?

.....

.....

.....

.....

Pytanie 5

NAPISZ CO NAJMNIJ I POMYSŁ, CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY JEŚĆ WIĘCEJ WARZYW I OWOCÓW W CIĄGU DNIA?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Produkty zbożowe

Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków. Warto wybierać najczęściej te pełnoziarniste, ponieważ są bogatsze w składniki odżywcze: zawierają więcej witamin z grupy B, składników mineralnych oraz szczególnie ważnego dla zdrowia błonnika.

> Kasza to też zboże

Kasze są zbożami, które zostały oczyszczone z niejadalnej części ziarna. W zależności od tego z jakiego ziarna powstały,

dzielimy je na: pszenne, owsiane, gryczane, jęczmienne, z prosa i kukurydziane. Zależnie od tego, jak bardzo są rozdrobnione, wyróżniamy: krupy (tylko pozbawione łuski), kasze łamane (ziarno obłuskane, podzielone na części) oraz drobne (polerowane, połamane ziarna).

Na szczególną uwagę zasługują kaszę gruboziarniste np. gryczana. Zawierają najwięcej składników odżywczych. Dla osób, które muszą być na diecie lekkostrawnej zaleca się kasze drobne np. manna.

Zadanie:

> **W celu wykonania tego zadania udaj się do działu kasz**

Sprawdź, z jakiego zboża pochodzi dany rodzaj kaszy (jeśli nie znajdziesz informacji na opakowaniu, zapytaj nauczyciela lub sprawdź w internecie). Połącz odpowiedni rodzaj kaszy i zboża.

RODZAJ KASZY: PĘCZAK
RODZAJ KASZY: JAGLANA
RODZAJ KASZY: MANNA

RODZAJ ZBOŻA: JĘCZMIEN
RODZAJ ZBOŻA: PROSO
RODZAJ ZBOŻA: PSZENICA



Nabiał

Instytut Żywności i Żywienia zaleca spożycie przynajmniej 3-4 szklanek mleka, które można częściowo zastąpić innymi produktami, takimi jak: jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser. Wapń z produktów mlecznych charakteryzuje się bardzo dobrą przyswajalnością. Wybierając jogurty warto zwrócić uwagę na ich skład oraz wartość odżywczą.

> Co się kryje w jogurcie owocowym?

Najbardziej polecane są oczywiście jogurty naturalne. Jeżeli decydujemy się na jogurt owocowy warto przyrzeć się tabeli wartości odżywczej, a szczególnie zawartości cukrów. Jogurt owocowy „słodzony” owocami ma ok 6 g cukrów na 100 g produktu, podczas gdy ten słodzony cukrem aż o dwa razy więcej tj. ok. 12 g.

Pamiętajmy, że jogurt owocowy możemy przygotować w prosty sposób w domu tzn. mieszając jogurt naturalny z ulubionymi owocami. W okresie zimowym mrożone owoce stanowią bardzo dobrą alternatywę dla tych świeżych. A jeśli dodamy do niego ulubione orzechy czy nasiona to dodatkowo wzbogacimy go korzystnymi dla naszego organizmu tłuszczami roślinnymi.

Zadanie:

- > **W celu wykonania tego zadania udaj się do mroźni z mrożonymi owocami**

WYPISZ WSZYSTKIE MROŻONE OWOCE, JAKIE WIDZISZ PRZEZ SZYBĘ MROŹNI. PODKREŚL TE, KTÓRE NADAWAŁYBY SIĘ DO WŁASNORĘCZNIE PRZYGOTOWANEGO W DOMU JOGURTU (NP. ZNASZ JOGURTY OWOCOWE O TYM SMAKU).

.....

.....

.....

.....

Białko

Białko to podstawowy materiał budulcowy organizmu. Cennym jego źródłem są: mięso, jaja i ryby. Dobrym źródłem białka w diecie są również nasiona roślin strączkowych, m.in. fasoli, zielonego groszku, soczewicy, ciecierzycy i bobu. Stanowią one doskonałą alternatywę dla mięsa.

Ważne jest, aby większość nasion wymoczyć w wodzie i gotować odpowiednią ilość czasu. Wypukane zostają wtedy substancje utrudniające wykorzystanie składników odżywczych.

Tłuszcze

Tłuszcz oraz sól w nadmiernych ilościach zawarte w produktach typu fast food, czy słonych przekąskach mogą mieć niekorzystny wpływ na nasz organizm i sprzyjać otyłości. Czy wiecie, że porcja chipsów 30 g (podczas gdy całe opakowanie ma nawet 200 g) zawiera ok. 160 kcal? Co oznacza, że aby spalić taką ilość kilokalorii powinniśmy jeździć na rowerze przez około pół godziny.

Warto pamiętać też o domowych sposobach na przekąski np. frytki z batata.

Zadanie:

W celu wykonania tego zadania udaj się do działu z chipsami. Wybierz paczkę chipsów o wadze zbliżonej do 200-210 g i policz:

Pytanie 1

**ILE KALORII MA 30G
(WEDŁUG ETYKIETY I PORCJA PRODUKTU):**

.....

.....

.....

.....

Pytanie 2

Ile porcji produktu ma paczka chipsów o wadze 210g? (możesz użyć kalkulatora)

210G : 30G = PORCJI

Pytanie 3

Jak długo powinienś/aś jeździć na rowerze, aby spalić paczkę chipsów o wadze 210g? Wiedząc, że:
30g = 30 min (1 porcja produktu)

30G X PORCJI = 210G (PACZKA CHIPSÓW)

30 MIN X PORCJI =

..... MIN = GODZ MIN

(czas potrzebny na spalenie 1 paczki chipsów)



Napoje i soki

Bez wody nie jesteśmy w stanie żyć. Twoje całkowite zapotrzebowanie na płyny wynosi 1750–2100 ml na dzień (7–8 szklanek po 250ml) lub więcej i zależy od wielu czynników, np. aktywności fizycznej czy temperatury otoczenia. Przeciętnie w ciągu dnia dostarczamy do organizmu około 500 ml wody wraz z posiłkami. Np. mleko i napoje mleczne składają się w 87–89% z wody, warzywa do 95%, a owoce do 87%. Resztę uzupełniamy pić.

> Sok, nektar czy napój?

Przed przejściem do działu z napojami i sokami warto zapoznać się z poniższym słowniczkiem:

Sok - otrzymany z jadalnej części owoców: świeżych, schłodzonych lub zmrożonych. Nie może być dosładzany. Soki wieloowocowe są otrzymane z 3 i więcej rodzajów owoców. Mogą być bezpośrednio wyciskane albo odtworzone z zagęszczonego soku owocowego – informacja o tym znajduje się na etykiecie produktu.

Nektar - produkt otrzymywany przez dodanie wody do soku, często dosładzany cukrem lub miodem. Minimalna zawartość soku jest określona w przepisach prawa żywnościowego.

Napój – nie ma szczegółowych przepisów definiujących skład napojów. Zawierają one różną zawartość soków owocowych lub nie zawierają ich wcale. Często zawierają dodatek cukrów, a produkty typu light substancje słodzące. Ich barwa nie zawsze wynika z dodatku komponentów owocowych ale np. z dodatku barwników, a zapach z dodatku aromatów. Dlatego tak ważne jest czytanie etykiet.

> Picie też może powodować tycie

Wiele dzieci pije za dużo słodkich (w tym słodzonych) napojów, co jest przyczyną nadmiernego przyrostu masy ciała. Wartość energetyczna szklanki przeciętnego słodzonego napoju lub soku wynosi około 85 kcal, a wartość energetyczna szklanki wody to zero kcal. Tak więc najlepszym wyborem będzie dla Ciebie woda. Możesz zmienić jej smak dodając listki mięty, plasterki cytryny czy pomarańczy. Jedną porcję warzyw i owoców w ciągu dnia można zastąpić szklanką soku. Wynika z dodatku komponentów owocowych ale np. z dodatku barwników, a zapach z dodatku aromatów. Dlatego tak ważne jest czytanie etykiet.

Zadanie:

- > **Udaj się do działu z sokami i napojami owocowymi**

Znajdź opakowania soku, nektaru i napoju gazowanego z tego samego owocu, np. pomarańczy. Przeczytaj wykaz składników i sprawdź zawartość cukru w 100 ml.

SOK. WYKAZ SKŁADNIKÓW

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZAWARTOŚĆ CUKRU

.....

NEKTAR. WYKAZ SKŁADNIKÓW

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZAWARTOŚĆ CUKRU

.....

NAPÓJ. WYKAZ SKŁADNIKÓW

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZAWARTOŚĆ CUKRU

Jak myślisz, który z nich jest zdrowszy i dlaczego?
 W domu przygotuj sok ze świeżej pomarańczy.
 Wypij go i zastanów się, dlaczego taki
 rodzaj soku jest najbardziej
 polecany do picia.



Ciastka i słodycze

Słodycze – mało kto nie lubi się nimi zjadać. Należy jeść je rozważnie, ponieważ są produktami bardzo kalorycznymi. Jedne zawierają duże ilości cukru dodanego, a w skład innych wchodzi dodatkowo tłuszcz. Ponadto większość z nich dostarcza niewielkich ilości witamin i składników mineralnych. Nadmierna ilość jedzonych słodyczy niekorzystnie wpływa na Wasze zdrowie. Warto także zwrócić uwagę, żeby nie popijać słodkimi napojami, ze względu na dużą ilość zawartego w nich cukru.

Najlepiej więc unikać jedzenia słodyczy lub jeść je rzadko i w niewielkich ilościach. Jeżeli decydujemy się na tego typu produkty, to warto wybierać te, które stanowią lepszą alternatywę (tak jak np. gorzka czekolada). Nie powinny one jednak dostarczać więcej niż ok. 100 kcal na jedną porcję. Warto jeść tzw. "zdrowe" przekąski jak np. świeże warzywa, owoce, fermentowane produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, suszone owoce i orzechy.

> Co wybierać na przekąskę?

Większość dzieci zjada przekąski poza porami głównych posiłków (śniadanie, obiad, kolacja), szczególnie podczas przerw między lekcjami i zaraz po zajęciach szkolnych. Jeżeli będzie to zdrowa przekąska i zostanie zjedzona jako drugie śniadanie lub podwieczorek, to nie ma w tym nic złego. Wybieraj najlepiej owoce i warzywa i przynos je do szkoły w pojemniku śniadaniowym. Zdrową przekąską może być też ciastko czy muffinek, które przygotujesz wspólnie z rodzicami. Do wypieku użyj mąki pszennej pełnoziarnistej, a zamiast cukru dodaj świeże np. banan lub suszone owoce oraz orzechy.

Zadanie:

> **Udaj się do działu słodczy (batony i ciastka)**

Popatrz na różnorodność oferty ciastek i batonów.
Wybierz coś, co lubisz.

Pytanie 4

**ILE KALORII ZNAJDUJE SIĘ W JEDNYM KAWAŁKU
CIASTKA/BATONIE WEDŁUG INFORMACJI NA
OPAKOWANIU?**

.....

Pytanie 5

**ILE KAWAŁKÓW/OPAKOWAŃ WYBRANEGO
PRODUKTU ZWYKLE JESZ?**

.....

Pytanie 6

**ILE KAWAŁKÓW PRODUKTU ZNAJDUJE SIĘ W
JEDNYM OPAKOWANIU?**

.....

Pytanie 7

**JĘŚLI NIE KIEROWAŁ/ABYŚ SIĘ ŚWIADOMYM
WYBOREM, TO KTÓRY PRODUKT Z PÓŁKI Z
PRZYWCZAJENIA BYŚ WYBRAŁ/A?**

.....

.....

.....

.....

Dlaczego?

.....

.....

.....

.....

.....

Pytanie 8

**NAPISZ, ILE GRAMÓW CUKRU ZAWIERAŁBY WYBRANY
PRZEZ CIEBIE PRODUKT. JAK SĄDZISZ, CZY TO
JEST DUŻO, CZY MAŁO? SPRÓBUJ PRZELICZYĆ TĘ
ZAWARTOŚĆ NA LICZBĘ KOSTEK CUKRU.**

.....

.....

> **Uczta urodzinowa:
wymyśl coś zdrowego**

Czym poczęstować koleżanki i kolegów w dniu urodzin lub imienin? Czy będzie to sałatka owocowa, czy przyjemnie schłodzone smoothie? A może zaserwujesz słodczyce i chipsy? Wyobraź sobie, że wszystkie dzieci z Twojej klasy będą rozdawać słodczyce albo chipsy. A teraz policz wszystkie urodziny od września do czerwca. W ciągu roku zbiera się gigantyczna porcja słodczy i chipsów przypadająca na jedną osobę w ciągu roku szkolnego. Nie jest to zdrowe, prawda? Dlatego lepiej wybrać owoce, które należy jeść w ilości 3 porcji dziennie. Napisz poniżej, jaką zdrową przekąskę możesz przygotować:

MATERIAŁ POMOCNICZY „ZDROWA PRZEKĄSKA”

Uporządkuj przekąski od najzdrowszej do najmniej zdrowej:

1

2

3

4

5

6



DRUGI TEST COOPERA I „RUSZAMY SIĘ”



Wypełnij poniższą tabelkę.

TWOJE IMIĘ:

DYSTANS

..... METRÓW

RUSZAMY SIĘ



Moje gry i zabawy

**CZEGO POTRZEBUJECIE DO SWOJEJ GRY/ZABAWY?
POMYŚLCIE O POTRZEBNYCH PRZEDMIOTACH, NP.
PIŁKACH, TAŚMACH, BRAMKACH, PUDEŁKACH.**

NA CZYM POLEGA TA GRA/ZABAWA?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PORÓWNANIE „TYGODNIOWEGO PLANU AKTYWNOŚCI”

Moje zadanie:

Uzpełnij bieżący plan aktywności. Porównaj go z tym z początku programu (Lekcja 1, strona 9).

Wskazówki

JAZDA NA ROWERZE

pojedź rowerem do szkoły, wybierz się na zakupy jadąc rowerem albo pojedź rowerem do koleżanki lub kolegi;

CHODZENIE

możesz pójść piechotą do szkoły, możesz spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu, możesz pójść na spacer z psem;

RUCH

częściej korzystaj ze schodów niż z windy, włącz ulubioną muzykę i potańcz;

SPORT

poćwicz! Możesz pójść, pobiegać albo zagrać w piłkę nożną.

Każda aktywność się liczy;

AKTYWNOŚCI W DOMU :

zapytaj się czy możesz pomóc np. w odkurzaniu, myciu podłogi czy ścieraniu kurzu. Zrób porządek w swoim pokoju.

DNI	JAZDA NA ROWERZE	CHODZENIE	RUCH	SPORT	AKTYWNOŚCI W DOMU	W SUMIE
Poniedziałek MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Wtorek MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Środa MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Czwartek MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Piątek MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Sobota MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY
Niedziela MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY MINUTY

MOJE BMI

Teraz możesz porównać, czy dzięki zajęciom Twój wskaźnik BMI się poprawił.
Proszę podać swoje imię oraz BMI

TWOJE IMIĘ: _____

LEKCJA 3

BMI

LEKCJA 13

BMI





DODATKOWA LEKCJA - WODA



Woda stanowi 60–70% masy Waszego ciała. Ponieważ jest tracona przez organizm wraz z moczem, kałem, potem i wydychanym powietrzem, należy ją na bieżąco uzupełniać. Aby organizm był dobrze nawodniony, trzeba wypijać zalecaną ilość płynów.

> Jaką ilość płynów pić każdego dnia?

Zalecane dzienne spożycie płynów to 1,5 litra, np. w postaci wody, mleka, kawy zbożowej, kakao, kefiru, jogurtu, herbaty, soku, zupy. Należy pamiętać, że woda zawarta jest również w innych produktach spożywczych, takich jak warzywa i owoce. Jest uniwersalnym płynem najszybciej gaszącym pragnienie. Picie wody pozwala zrezygnować z napojów słodzonych (np. typu cola), które dostarczają też cukier i substancje dodatkowe.

NAJLEPIEJ	WODA MINERALNA, STOŁOWA, HERBATA BEZ CUKRU, KAWA ZBOŻOWA I KAKAO NATURALNE Z MLEKIEM, MLEKO, JOGURT NATURALNY, KEFIR I MAŚLANKA (NATURALNA, NIESMAKOWA)
CZASAMI	SOKI OWOCOWE
TYLKO WYJĄTKOWO	NAPOJE OWOCOWE, NAPOJE SŁODZONE I GAZOWANE,



Czy wiecie, że osoba dorosła może wytrwać około 30–40 dni bez jedzenia, ale tylko 3 dni bez wody? Pokazuje to, jak ważna jest woda dla ludzi.

Gdy pijemy za mało płynów, możemy uskarżać się na:

- Zmęczenie
- Osłabienie odporności
- Ból głowy
- Ból pleców
- Słabszą koncentrację i problemy z pamięcią
- Zniecierpliwienie

Czy ktoś z Was doświadczył takich objawów? Dlaczego według Was tak się dzieje? Spróbuj pić regularnie więcej wody. Aby upewnić się, że pijecie wystarczającą ilość wody, korzystajcie z poniższego arkusza oraz bidonu, który otrzymaliście w

Programie Celuj w Zdrowie. Każdego dnia napełnijcie bidon wodą dwukrotnie. Starajcie się pić wodę małymi porcjami.

- Umieść arkusz zadania w miejscu, które codziennie widzisz (np. przy łóżku). Możesz postawić krzyżyk w tabelce, jeżeli uda Ci się wypić 3 szklanki wody tego dnia (w Twoim bidonie mieści się około 3 szklanek). Jeżeli nie uda Ci się osiągnąć tego celu, pozostaw miejsce puste.
- Jeżeli uda Ci się wypić 6 szklanek wody, umieść w tabelce cyfrę zamiast krzyżyka. Picie 6 szklanek wody uważane jest za zdrowy nawyk.
- Zabierz arkusz zadania ze sobą w przyszłym tygodniu. Komu się udało?

PIJ WIĘCEJ WODY

Zadanie:

Jeżeli wypijesz 3 szklanki wody w szkole, umieść krzyżyk w tabelce przy danym dniu. Jeśli uda Ci się wypić dodatkowe 3 szklanki w domu, zaznacz sześć (6) w tym miejscu zamiast krzyżyka.

Wskazówki

- Poproś rodziców, aby wspólnie z Tobą wypijali po 3 kubki wody w domu;
- Zostawiaj swój kubek w widocznym miejscu;
- Zaplanuj picie wody o stałych porach w ciągu dnia: np. kiedy wrócisz do domu ze szkoły, podczas kolacji i kiedy będziesz odpoczywać lub bawić się.

DNI	
Poniedziałek	
Wtorek	
Środa	
Czwartek	
Piątek	
Sobota	
Niedziela	



ARKUSZ ZADANIA - MOJE SPOTKANIE Z PIŁKARZEM LEGII WARSZAWA

Moje pytanie do piłkarza Legii Warszawa:

WYMYŚL PIĘĆ PYTAŃ, KTÓRE CHCESZ ZADAĆ.

1

2

3

4

5

Teraz przedyskutuj swoje pytania w klasie,
po to by nie powtarzały się.

**WYMYŚL PYTANIE, KTÓRE ZADASZ PODCZAS
KONFERENCJI PRASOWEJ.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**WYMYŚL TRZY PYTANIA DOTYCZĄCE JEGO
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I DIETY LUB STYLU ŻYCIA.**

**JAKA BYŁA ODPOWIEDŹ PIŁKARZA?
ZAPISZ JĄ TUTAJ.**

1

2

3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





7 zdrowych śniadań

Śniadanie 1

Chałka z masłem, serek homogenizowany naturalny z wiórkami czekoladowymi, mleko

- chałka (35 g – 1 kromka)
- masło (5 g – 1 płaska łyżeczka)
- serek naturalny (80 g – 1/2 filiżanki)
- czekolada starta na wiórki (5 g – 1 łyżeczka)
- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)

Śniadanie 2

Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi (niesmakowymi) i bananem, herbata z miodem i cytryną

- jogurt naturalny 2,5–3,5% tłuszczu (150–175 ml – 1 filiżanka)
- płatki kukurydziane (25 g – 6 łyżek)
- banan (120 g – 1 mała sztuka)
- herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – łyżeczka) + cytryna (5 g – 1 plasterek)

Śniadanie 3

Płatki jaglane błyskawiczne na mleku z bakaliami

- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)
- płatki jaglane (30 g – 3 łyżki)
- bakalie (20 g – 2 łyżki)
- masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki)

Śniadanie 4

Chleb orkiszowy z masłem i szynką, pomidor, ogórek kwaszony, kawa zbożowa z mlekiem

- pieczywo orkiszowe (50 g – 2 cienkie kromki)
- masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki)
- szynka (20 g – 1 plaster)
- pomidor (50 g – 1 mała sztuka)
- ogórek (10 g – 2–3 plasterki)
- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)
- kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka)
- miód (12 g – 1 płaska łyżeczka)

Śniadanie 5

Kasza manna błyskawiczna na mleku z powidłami morelowymi

- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)
- kaszka manna (25 g – 2 łyżki)
- powidła morelowe (20 g – 2 łyżeczki)
- masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki)

Śniadanie 6

Naleśnik z serem ricotta i miodem, kakao naturalne z mlekiem

- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)
- kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka)
- miód (12 g – 1 płaska łyżeczka)
- naleśnik (50 g – 1 sztuka)
- ser ricotta (20 g – 1 łyżka)
- miód (12 g – 1 łyżeczka)
- cukier waniliowy – do smaku

Śniadanie 7

Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywo z masłem, warzywa, kawa zbożowa z mlekiem i miodem

- jajecznica na maśle (60 g – 2–3 łyżki)
- szczypiorek (1 łyżeczka)
- pieczywo żytnie (50 g – 1 kromka)
- masło (5 g – 1 płaska łyżeczka)
- pomidor (50 g – 1 mała sztuka)
- ogórek świeży (10 g – 2–3 plasterki)
- mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)
- kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka)
- miód (12 g – 1 płaska łyżeczka)



**Instytut
Matki i Dziecka**
Fundacja

Projekt Celuj w Zdrowie jest współfinansowany przez EFDN, Fundację UEFA, Fundację Legii, Biedronkę.



TEKST	: EFDN, Fundacja Legii, Fundacja Instytutu Matki i Dziecka: Dr n. med. Witold Klemarczyk, Mgr Małgorzata Strucińska – dietetyk
TŁUMACZENIE	: Fundacja Legii
ZDJĘCIA	: Feyenoord Rotterdam (okładka) : Club Brugge Foundation, Francky Dryepondt (strona 18) : PSV Foundation, Bram Berkien (strona 21) : N.E.C. Doelbewust, William Moore Fotografie (strona 25) : N.E.C. Doelbewust, William Moore Fotografie (strona 45) : PSV Foundation (strona 46)
PROJEKT GRAFICZNY	: Batucada Erik Tode
ILUSTRACJE VEGGY	: Batucada Erik Tode





EFON

UEFA

FOUNDATION

for children