

Zdrowe jedzenie  
+ aktywność fizyczna

= lepsze  
życie



Praktyczne porady  
dla uczniów, rodziców  
i nauczycieli



Od 1 września 2016 do 31 sierpnia 2018 nasza szkoła realizowała projekt z programu Erasmus+ Edukacja Szkolna pt. „**Healthy eating for better living: Let's move!**” ze szkołami z Jiczyna w Czechach i Pontgibaud we Francji.

Celem naszego międzynarodowego projektu była zmiana złych nawyków żywieniowych i promowanie aktywności fizycznej. W ramach projektu odbyły się trzy spotkania uczniów w każdym z krajów partnerskich oraz trzy spotkania projektowe dla nauczycieli.

Podczas realizacji projektu uczniowie:

- samodzielnie przygotowywali kanapki i soki wg wskazówek diety
  - wzięli udział w warsztatach z rozmnażania roślin pod kierunkiem botanika
  - opracowali ulotkę nt. zasad zachowania zdrowia i energii oraz scenariusz turnieju wiedzy o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej
  - przygotowali video przewodniki „Jak aktywnie spędzić czas wolny?” o każdej porze roku.
- Zachęcamy do korzystania z naszych pomysłów!

Więcej informacji na temat realizacji projektu można znaleźć na stronie internetowej szkoły w zakładce **Erasmus+** <https://zslabiszyn.edupage.org>

✔ **Zapamiętaj:**  
Śniadanie to  
najważniejszy posiłek  
w ciągu dnia!

## SŁÓW KILKA O PIERWSZYM I DRUGIM ŚNIADANIU...

### **Brak śniadania**=niski poziom glukozy we krwi=spadek energii

Glukoza to pożywienie dla mózgu. Jej cennym źródłem są węglowodany złożone. Po ich spożyciu poziom glukozy we krwi podnosi się powoli dostarczając energii na długi czas.

**Gdzie ich szukać?** Przede wszystkim w produktach pełnoziarnistych i warzywach.

**Dobry pomysł na śniadanie** to płatki owsiane z dodatkiem mleka i suszonych owoców lub kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z twarogiem i rzodkiewką.

### **Dlaczego warto jeść drugie śniadanie?**

Aby nasz mózg pracował prawidłowo, potrzebuje „paliwa” w postaci wcześniej wspomnianej glukozy.

### **Dlaczego słodczy nie są dobrym pomysłem na drugie śniadanie w szkole?**

Ich spożywanie powoduje duże skoki poziomu glukozy we krwi, które są szkodliwe dla naszego mózgu.



## NASZE POMYSŁY NA DRUGIE ŚNIADANIE:

Nie lubisz tradycyjnych kanapek? Wypróbuj:

### „Kanapkowe love”

Kromkę posmaruj odrobiną masła, nałóż porcję twarogu, na środku ułóż serce z wyciętych pasek papryki, dodaj kawałek szynki, winogrono, posyp startym żółtym serem.

### „Kanpkowy zawrót głowy”

Kromkę posmaruj odrobiną masła, nałóż plaster żółtego sera czyli „twarz” kanapki, oczy przygotuj z plasterków ogórka lub połówek jajek i pomidorków koktajlowych, nos zrób z plasterka marchwi, a usta z paska papryki.

### „Kanpkowy żabojad”

Kromkę posmaruj odrobiną masła, nałóż twaróg, przykryj go liściem sałaty, połóż plasterki ogórka, paski zielonej papryki, posyp koperkiem.

**Pamiętaj**  
o wybieraniu  
sezonowych  
owoców  
i warzyw!

### Co zamiast kanapki?

- garść surowych warzyw np. marchew pokrojona w słupki, plasterki ogórka, kawałki kalafiora, paski papryki, pomidorki koktajlowe
- owoc np. jabłko, gruszka, nektarynka, mandarynka
- galaretkę z owocami np. ananase, brzoskwinia
- jogurt naturalny z dodatkiem suszonych owoców, orzechów, pestek słonecznika
- świeżo wyciskany sok z owoców i/lub warzyw.



**Pamiętaj**  
o wybieraniu  
pełnoziarnistego  
pieczywa!



## NASZE POMYSŁY NA ŚWIEŻO WYCISKANE SOKI:

Wypróbuj:

### „Witaminowe ABC”

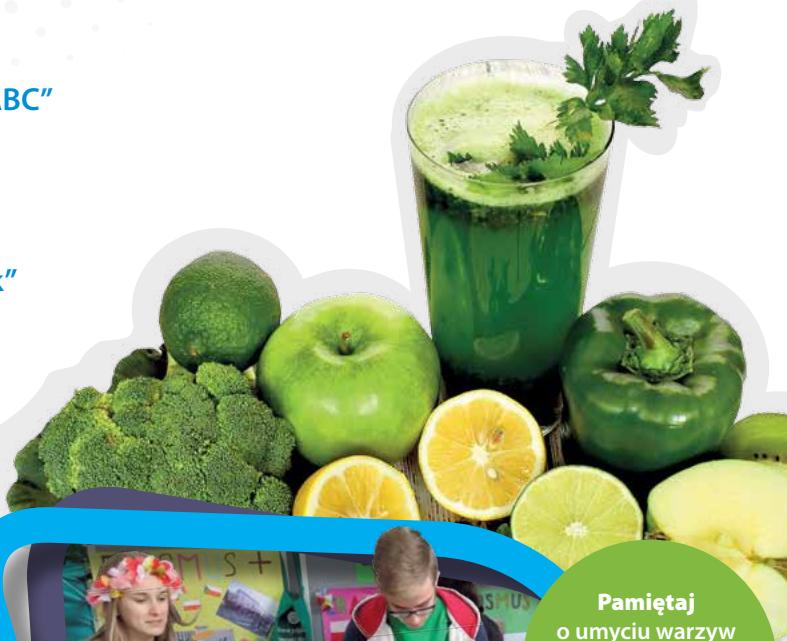
- 2 jabłka
- 3 marchwie
- ½ selera

### „Burakomaniak”

- 2 buraki
- 1 pomarańcza
- sok z ½ cytryny

### „Zielony odłot”

- 2 zielone jabłka
- garść szpinaku
- 1 pietruszka



**Pamiętaj**  
o umyciu warzyw  
i owoców przed  
przygotowaniem  
soków!

✓ **Świeżo wyciskane  
soki owocowo-warzywne  
to prawdziwa bomba  
witaminowa!**

# ZIOŁOWE DIY CZYLI JAK UPRAWIAĆ ZIOŁA W DOMU!

## Przygotuj:

- doniczkę • nasiona np. bazylii, mięty, kopru, tymianku, oregano
- rękawice • ziemię ogrodową • wodę • folię spożywczą.

1. Doniczkę napełnij ziemią ogrodową.
2. Równomiernie rozsyp nasiona.  
Nie zakupuj ich w ziemi!
3. Podlej, tak aby ziemia była wilgotna.
4. Owiń doniczkę folią spożywczą.
5. Postaw doniczkę w nasłonecznionym miejscu.
6. Systematycznie zraszaj nasiona.
7. Po wykiełkowaniu nasion zdejmij folię i systematycznie podlewaj.

**Pamiętaj**  
Do uprawy ziół potrzebny jest dostęp światła, utrzymywanie odpowiedniej wilgotności oraz ciepła.



## JAK WYHODOWAĆ KIEŁKI ?

### Przygotuj:

- słoik bez nakrętki • nasiona na kiełki np. rzodkiewki
- gumkę recepturkę • gazę lub bandaż.

1. Wsyp nasiona do słoika.
2. Zalej wodą do ok. ½ wysokości słoika.
3. Przykryj otwór słoika gazą lub bandażem i zabezpiecz gumką.
4. Umieść słoik w zaciemnionym, ciepłym miejscu np. w kuchennej szafce.
5. Po kilku godzinach wylej wodę i przepłucz nasiona.
6. Powtarzaj płukanie nasion 2 razy dziennie do czasu wykiełkowania.

**Nie zapomnij**  
o otworach w doniczkach odprowadzających nadmiar wody.

**Kiełki możesz wykorzystać**  
np. do kanapek, a zioła do świeżo wyciskanych soków.





# KOLOROWY PARASOL OCHRONNY TWOJEGO DZIECKA

## OTO 10 ZASAD ZACHOWANIA ZDROWIA I ENERGI U TWOJEGO DZIECKA PRZEZ CAŁY ROK

1. Jemy systematycznie 5 urozmaiconych posiłków dziennie
2. Wiemy, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem, dlatego do szkoły wychodzimy po śniadaniu i z drugim śniadaniem
3. Ostatni posiłek jemy około 18.00-19.00
4. Zjadamy co najmniej 5 porcji warzyw i/lub owoców dziennie
5. Pijemy dużo wody nawadniając organizm
6. Odżywiamy się zgodnie z piramidą żywieniową
7. Śpimy około 7-8 godzin na dobę
8. Ograniczamy słodkie napoje, cukier, słodycze, sól i kawę
9. Nie ograniczamy ruchu
10. Uprawiamy sport



✓ **Wprowadzenie tych zasad w życie młodych ludzi pomoże im maksymalnie wykorzystać możliwości ich ciała i umysłu** 😊

# SCENARIUSZ TURNIEJU ZDROWIA

## Zasady i przebieg turnieju:

Turniej Zdrowia jest przeznaczony dla uczniów klas 6-8 SP. Dwoje uczniów z każdej klasy współpracuje ze sobą na każdym etapie turnieju. Przewidywany czas turnieju to 1 lekcja (45 minut).

## Przebieg:

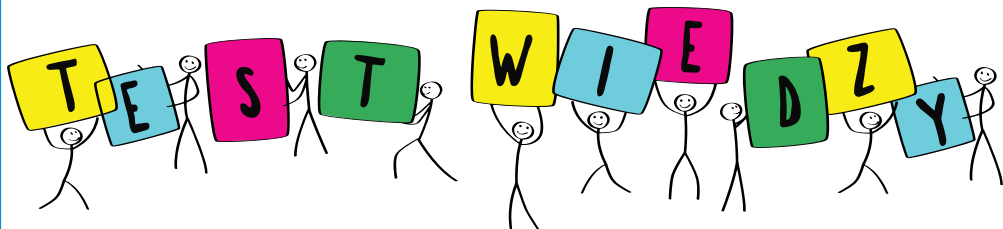
1. Powitanie uczestników turnieju.
2. Omówienie zasad na poszczególnych etapach turnieju:
  - a. odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej (można to zrobić w formie testu lub każda drużyna losuje 3 pytania i odpowiada na nie na głos)
  - b. kalambury (przedstawiciele klas losują dwa hasła: jedna osoba rysuje lub pokazuje wylosowane hasło, a druga osoba z drużyny odgaduje)
  - c. zadania sprawnościowe (każda osoba z pary wykonuje zadanie).
3. Przeprowadzenie kolejnych części turnieju.
4. Podliczenie punktacji i ogłoszenie wyników.

## Wskazówki:

- można przeprowadzać etapy turnieju po kolei lub podzielić uczestników na grupy i przeprowadzać trzy konkurencje jednocześnie przy trzech różnych stanowiskach
- jeśli jest wystarczająco dużo czasu można dodać kolejny etap turnieju np. rozwiązywanie krzyżówki
- w przypadku jednakowej liczby punktów można przeprowadzić krótką dogrywkę np. obliczenie BMI.







## (PRZYKŁADOWE PYTANIA Z ODPOWIEDZIAMI)

1. Wymień podstawowe składniki odżywcze zawarte w produktach żywnościowych. (białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i sole mineralne)
2. Jakie składniki odżywcze są źródłem energii? (węglowodany i tłuszcze)
3. Wyjaśnij co oznacza termin awitaminoza? (niedobór lub brak witamin w organizmie)
4. Jakie produkty żywnościowe są bogatym źródłem wapnia? (mleko i jego przetwory)
5. Ile posiłków dziennie powinien spożywać uczeń? (4-5)
6. Jaką funkcję pełni woda w organizmie? Wymień minimum dwie. (regulowanie temperatury ciała, transport składników odżywczych, usuwanie zbędnych produktów przemiany materii)
7. Wymień minimum trzy zaburzenia w zdrowiu związane z przyjmowaniem posiłków w nadmiernej ilości i niewłaściwych jakościowo. (nadwaga, otyłość, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, cukrzyca)
8. Wymień minimum 4 zasady prawidłowego odżywiania. (np. odpowiedni dobór produktów żywnościowych, spożywanie zdrowej i świeżej żywności, regularne posiłki, higieniczne warunki przechowywania i przyrządzania posiłków)
9. Wymień trzy produkty będące głównym źródłem białka. (np. mięso, ryby, fasola, jaja, twaróg)
10. Czy picie płynów podczas posiłków ma wpływ na trawienie pokarmu? Dlaczego tak/dlaczego nie? (tak, ponieważ zmniejsza to stężenie enzymów trawiennych)
11. Co powinno być podstawowym źródłem energii na co dzień? (produkty zbożowe)
12. Jakie jest dopuszczalne dzienne spożycie soli – podaj ilość w gramach. (6g)

## KALAMBURY:

1. Co za dużo to niezdrowo.
2. Zdrowy jak ryba.
3. Zimna woda zdrowia doda.
4. Sałatka owocowa.
5. W zdrowym ciele zdrowy duch.
6. Kto zjada ostatki ten piękny i gładki.
7. Piramida żywieniowa.
8. Pij mleko będziesz wielki.
9. Mieć wilczy apetyt.
10. Zbilansowana dieta.
11. Soki warzywne.
12. Przez żołądek do serca.

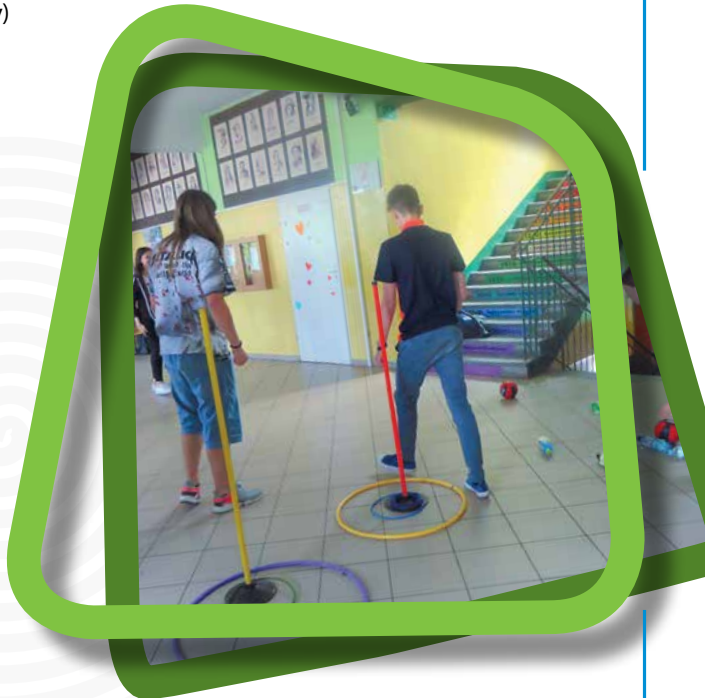
### Przykładowe zadania sprawnościowe:

- rzut woreczkiem do celu (jedna osoba rzuca woreczkiem do wiaderka, które trzyma druga osoba z pary)
- kręcenie hula hop na czas
- rzucanie obręczy na słupki
- zbijanie kręgli.

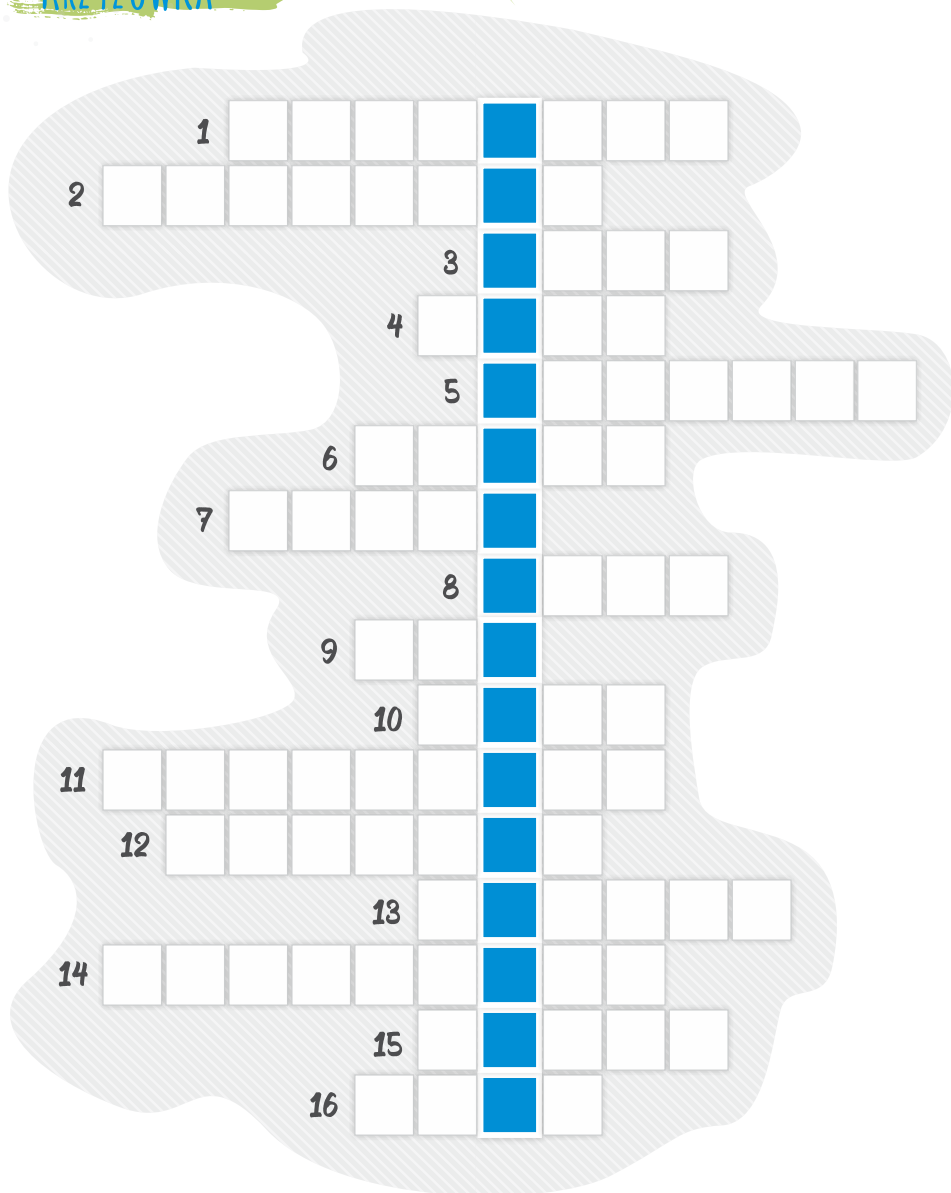


### Wskazówka:

zamiast kręgli można ustawić puste opakowania po wodzie, soku, napoju gazowanym i przyznać wg uznania punkty za zabicie odpowiednich opakowań.



# KRZYŻÓWKA



1. Podstawa takich posiłków jak śniadanie czy kolacja, należy do produktów zbożowych.
2. Graficzne przedstawienie zasad zdrowego żywienia, u jej podstawy są produkty, które powinno się spożywać najczęściej.
3. Nie można o nim zapominać, trzeba mu poświęcić co najmniej godzinę dziennie.
4. Powinno się jej wypijać około 6 szklanek dziennie.
5. Należą do tego samego piętra piramidy, co owoce.
6. Dobre źródło wapnia, dlatego warto je pić np. na śniadanie.
7. Bogate źródło białka, w sam raz na omelet.
8. Chude, białe mięso.
9. Dobry dodatek do obiadu, pochodzi z Azji.
10. Bogate źródło białka i kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.  
Najlepsze są tłuste i morskie.
11. Pomarańczowy korzeń jadalny, bogate źródło  $\beta$ -karotenu.
12. Jest ich dużo w warzywach i owocach.
13. Najpopularniejszy polski owoc.
14. Pierwsze i drugie – posiłek, którego nie powinno się pomijać w codziennej diecie.
15. Należy do przedostatniego piętra piramidy razem z rybami, nasionami roślin strączkowych czy orzechami.
16. Produkt używany do smażenia, ale też do surówek czy sałatek.

**Hasło:** .....

### Dogrywka :

Oliczyć BMI według podanych danych

Wzrost: 1,65

Waga : 58

Dogrywka ( odpowiedź )

Wzrost : 1,65

Waga : 58

Wzór : waga : wzrost x 2

58 : 1,65 x 2 = 58 : 2,7225=21,304



# MOBILNOŚCI ŁĄCZONE UCZNIÓW

( w ramach realizacji projektu )

FRANCJA 4-11 06 2017



POLSKA 24-30 09 2017



CZECHY 13-19 05 2018





Sfinansowano ze środków programu Erasmus+ w ramach realizacji projektu pt. „Healthy eating for better living: Let’s move!” nr 2016-1-FR01-KA219-023942\_2



Fot. Archiwum Zespołu Szkół w Łabiszynie



Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0