

# Żyj smacznie i zdrowo

10 zasad racjonalnego żywienia

- Projekt edukacyjny

Dlaczego właśnie taki projekt???

Bo człowiek zjada w ciągu swojego życia  
40 ton żywności!!!



To tyle ile waży 20 słońi☺

# Piramida zdrowego żywienia



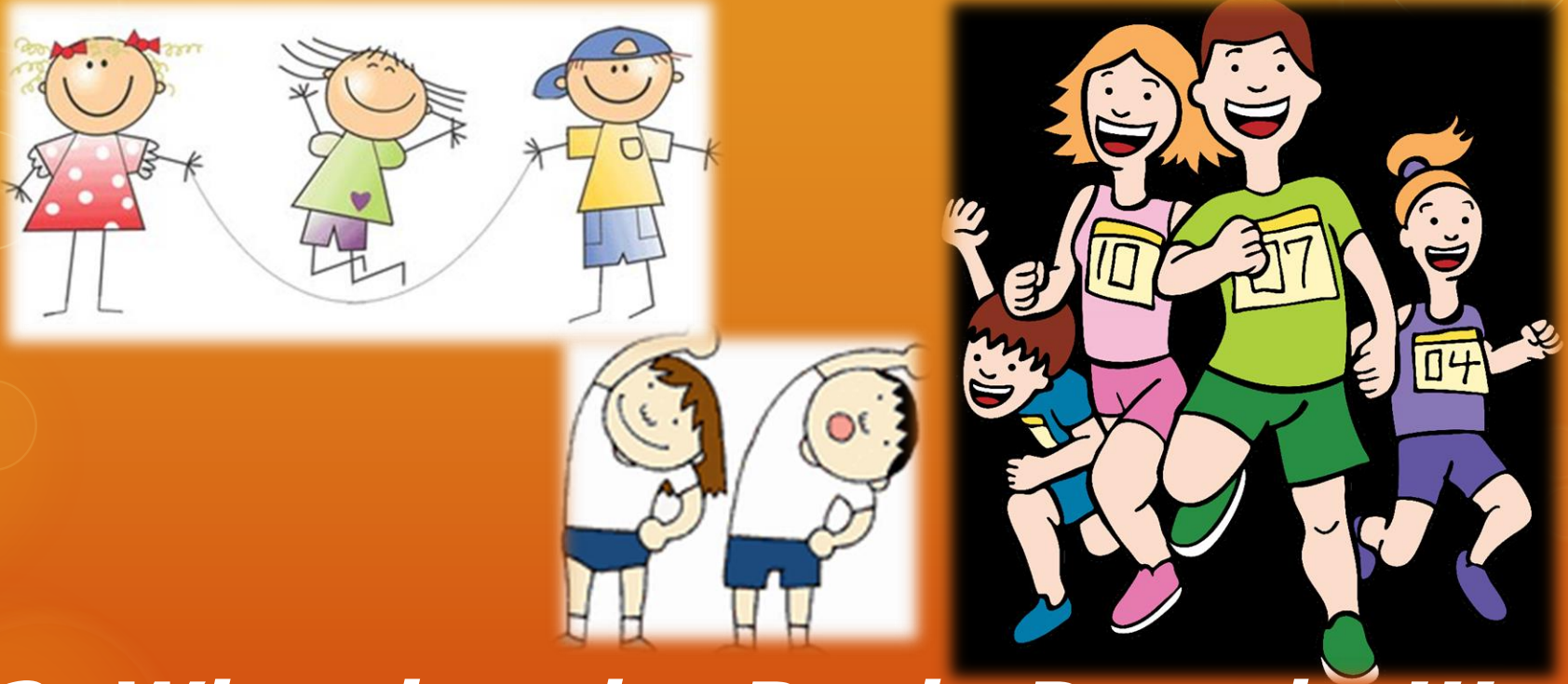
# 10 zasad racjonalnego żywienia



## 1. Stawiam na wodę!!!

- *Nic nie gasi pragnienia tak dobrze jak woda i nie dostarcza przy tym kalorii!!!*
- *Ale ile jej dziennie pić? - przynajmniej 1,5 litra dziennie!!!*

# 10 zasad racjonalnego żywienia



## **2. Więcej ruchu Panie Brzuchu!!!**

- *Sport to nie tylko zdrowie, ale także przyjemność.*

# 10 zasad racjonalnego żywienia

## 3. Błonnik jest cool, więc jedz go na full.

- Po zjedzeniu produktu, który jest bogaty w węglowodany złożone i błonniki, czujemy się dużej syci i mamy energię na intensywny wysiłek umysłowy.



# 10 zasad racjonalnego żywienia

## 4. Nie tylko króliki lubią marchewkę, Ja też!!!

- Owoce i warzywa oprócz tego, że są źródłem ważnych dla naszego organizmu składników odżywczych są bardzo smaczne i niskokaloryczne.



# 10 zasad racjonalnego żywienia

## 5. Ryby często jadane – zdrowe serce i świetna pamięć gwarantowane!!!

- Ryby to doskonałe źródło dobrych dla organizmu kwasów tłuszczowych Omega-3. Kwasy te wpływają korzystnie na rozwój mózgu, koncentrację, szybkość uczenia się.





# 10 zasad racjonalnego żywienia

## 6. Pij mleko, będziesz miał zdrowe kości i zęby!!!

- Mleko to źródło niezbędnego wapnia.



# 10 zasad racjonalnego żywienia

## 7. Jem wszystko, ale w rozsądnych ilościach.



# 10 zasad racjonalnego żywienia

## 8. Do szkoły ze śniadaniem i po śniadaniu.

- Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia – dostarcza energii na kilka pierwszych lekcji, II śniadanie daje Ci energię do obiadu!!!



# 10 zasad racjonalnego żywienia

## 9. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na szóstkę!

- *Prawidłowy model żywieniowy to 3 (większe) i 2 (mniejsze) posiłki spożywane o regularnych porach i bez pośpiechu. Energia z posiłków rozkładała się na cały dzień i nie jesteśmy głodni.*



# 10 zasad racjonalnego żywienia

## 10. Obiad obiadowi nierówny

*Energia-10005 kcal, Białko-32g, Tłuszcze- 42g, Węglowodany124g*

*Energia-804 kcal, Białko-33,2g, Tłuszcze-30,7g, Węglowodany-107,7g*



# Co zrobiliśmy???

- W ramach projektu przeprowadziliśmy zajęcia dla uczniów klasy IV na temat zasad zdrowego żywienia!!!



# Przeprowadziliśmy również ankietę dotyczącą stylu odżywiania gimnazjalistów

## Oto co nam wyszło:

- 36% uczniów pije mniej niż 1,5 litra wody dziennie!!!
- 54% uczniów w dniu ankiety nie zjadło śniadania!!!
- 46% pytanych uprawia sport rzadziej niż 3 razy w tygodniu!!!
- 77% z nas podjada między posiłkami!!!
- 69% gimnazjalistów naszej szkoły je ryby rzadziej niż dwa razy w tygodniu!!!
- 61% uczniów nie zjada 5 porcji warzyw i owoców dziennie!!!
- 46% z nas wie, że owoce są zdrowsze, ale wybiera słodką przekąskę!!!

# Uczestnicy projektu

- Milena Murzynowska
- Julia Biernat
- Daniela Wysocka
- Kuba Ryczko
- Gosia Wojno

Opiekun projektu: pani Marta Lenkiewicz



Dziękujemy  
za uwagę!!!

Jedzcie  
zdrowo!!!

