**Godzina wychowawcza –** Beata Kołodziejczyk

**Kl. 4a**

Temat: **Wiem co jem.**

Celem dzisiejszej lekcji jest uświadomienie sobie, co powinniśmy spożywać, aby długo

i zdrowo żyć. Zastanowimy się również nad tym, czy znamy zasady prawidłowego

odżywiania się.

**Najczęściej kojarzymy je ze starożytnymi kulturami  i chyba mało kto zdaje sobie sprawę, jak dużą rolę piramidy odgrywają (lub powinny odgrywać) w naszym życiu współcześnie. Jakie piramidy mamy na myśli? Oczywiście te, w których w prosty, graficzny sposób naukowcy dają nam wskazówki dotyczące zachowania zdrowia!**

**Specjalnie dla dzieci i młodzieży**

Piramida dla dzieci i młodzieży różni się od wersji dla osób starszych oraz dorosłych. Wynika to ze specyficznych potrzeb dzieci związanych rozwojem organizmu dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 18 lat. Najważniejsze zalecenia, zawarte w piramidzie można streścić w kilkunastu punktach:

1. Zjadać regularnie 5 posiłków dziennie.  
2. Często pić wodę.  
3. Myć zęby po posiłku.  
4. Zjadać jak najwięcej różnorodnych warzyw i owoców.  
5. Wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe.  
6. Pić co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie.  
7. Jeść chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.  
8. Wybierać tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.  
9. Nie pić słodkich napojów i nie jeść słodyczy.  
10. Nie dosalać potraw, nie jeść słonych przekąsek i fast foodów.  
11. Być aktywnym fizycznie – co najmniej godzinę dziennie.  
12. Ograniczać oglądanie telewizji oraz korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych.  
13. Wysypiać się.  
14. Sprawdzać regularnie wysokość i masę ciała.