**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.