

Witam

Chcielibyście zobaczyć ...

Piramidę Zdrowej żywności

Słodkie napoje

Słodkicze

Słone przekąski



Oleje i Tłuszcze



Mleko Ryby jajka i mięso



Warzywa i owoce



Produkty Zbożowe



Sport

Sport !

1. Sport jest najważniejszy ponieważ jest potrzebny aby dobrze się rozwijać.
2. Najbezpieczniejszymi sportami są np. : koszykówka, siatkówka, tenis i ping-pong.
3. Najniebezpieczniejszymi sportami a szczególnie dla uczniów z podstawówki są: boks, football amerykański, paintball, wyścigi formuły 1 i motocyklowe.



Produkty Zbożowe!

1. Produkty zbożowe są nam potrzebne by być zdrowym ponieważ mają dużo węglowodanów, które dają nam energię do życia.
2. Najlepiej powinniśmy jeść ciemny chleb, gdyż ma dużo soli mineralnych
3. Nie powinniśmy jeść bułek kajzerek i pączków oraz bułek słodkich (które również zaliczają się do słodczy) i które powodują , że tyjemy.



Warzywa i Owoce !

1. Powinniśmy jeść ich nieco mniej niż produktów zbożowych ale i tak są zdrowe. Owoce zawierają dużo łatwo przyswajalnych przez organizm cukrów oraz witaminy.. Różne słodkie można zastąpić owocami.
2. Warzywa są zdrowe i pożywne.
3. Nie powinniśmy jeść np. dużej ilości bananów ponieważ są dosyć kaloryczne. Nie powinniśmy jeść też ostrych papryczek ponieważ mogą zaszkodzić naszemu zdrowiu.



Mleko Ryby Jajka i Mięso

1. Są bardzo ważne, gdyż mają w sobie dużo białka, a ono buduje ciało człowieka.
2. Powinniśmy jeść ryby raz w tygodniu
3. Mleko pić najlepiej codziennie lub co drugi dzień
4. Jajka kilka razy w miesiącu a mięso co najmniej dwa razy w tygodniu.
5. Nie powinniśmy zbyt często jeść czerwonego mięsa.



Oleje i Tłuszcze

1. Nie powinniśmy spożywać zbyt dużo olei i tłuszczu chyba że w niewielkich ilościach.
2. Nie są zdrowe ponieważ są bardzo kaloryczne
3. Powinniśmy jeść je w małych ilościach, ale nie rezygnujemy z nich, gdyż pozwalają nam utrzymać stałą temperaturę ciała i dają energię.



Słodkocze

1. Nie powinniśmy jeść słodkoczy, bo są bardzo niezdrowe. Po nich tyjemy, psują się nam zęby .
2. Można je jeść najlepiej dwa razy na miesiąc.



Teraz już wiecie co powinniście
jeść i w jakich ilościach. Gdy
będziecie postępować z godnie z
piramidą zdrowej żywności
będziecie zdrowi i teraz i w
przyszłości. Życzę powodzenia.
I dziękuję za uwagę