

W zdrowym ciele zdrowy duch.

Drogi drugoklasisto!!! Zapamiętaj, że:

1. Jemy regularnie 5 posiłków.

Pamiętamy również o piciu odpowiedniej ilości wody oraz myciu zębów po jedzeniu. To sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.

2. Jemy różnorodne warzywa i owoce.

Są one źródłem wielu ważnych witamin i składników mineralnych (m.in. witaminy C), a także błonnika.

3. Jemy produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

Zaliczamy do nich mąkę i pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe. To bogate źródło węglowodanów, zapewniających organizmowi energię, a także witamin z grupy B, błonnika i wielu istotnych składników mineralnych (m.in. żelaza i magnezu).

4. Pijemy co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie.

Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym albo kefirem. Produkty mleczne są źródłem wapnia, który jest niezbędny do budowy kości i zębów.

5. Jemy chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.

Produkty z tej grupy są źródłem szczególnie ważnego w okresie wzrostu i rozwoju białka, a także żelaza.

6. Rezygnujemy ze słodkich napojów oraz słodczy.

Jedzenie tej grupy produktów raczej nam nie sprzyja. Doprowadzają one do powstawania nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów. Najlepsze są naturalne soki owocowe lub warzywne.

7. Unikamy jedzenia słonych przekąsek i produktów typu fast-food.

Nadmierna ilość soli szkodzi naszemu zdrowiu.

8. Uprawiamy sport!!!

(co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę.
Aktywność fizyczna poprawia naszą sprawność umysłową!!!

9. Wypoczywamy odpowiednią ilość czasu.

Zbyt mała ilość snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin na dobę.

10. Dbamy o higienę osobistą.

Pamiętaj o częstym myciu rąk, które zapobiegne przedostawaniu się wirusów i bakterii do Twojego organizmu.