

## Wtorek, 19.05.2020 r., zajęcia z wychowawcą- 5a

### **Dzisiejszy temat**

#### Co to znaczy zdrowa żywność i racjonalne odżywianie?

Racjonalne odżywianie - to regularne dostarczanie organizmowi wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. Do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania nasz organizm potrzebuje pokarmów, które są źródłem energii, białek, tłuszczów, cukrów i witamin. Tłuszcz to materiał zapasowy, białko – to składnik budulcowy komórek ciała, sole mineralne i witaminy odgrywają rolę jako regulatory procesów życiowych.

Zdrowa żywność – to produkt spożywczy (lub jego element), którego spożywanie może zredukować ryzyko chorób lub innych dolegliwości zdrowotnych.

Za zdrową żywność najczęściej uznajemy produkty naturalne, bez sztucznych dodatków chemicznych, o ograniczonej zawartości cukrów i tłuszczu.

Zdrowe produkty spożywcze są niemal pozbawione cholesterolu oraz sodu. Ponadto dostarczają do organizmu znaczną ilość:

- witamin A i C
- żelaza
- wapnia
- białka
- błonnika pokarmowego

W poniższym linku znajdziesz zasady zdrowego odżywiania. Zanim je przeczytasz postaraj się spisać własne zasady, które stosujesz na co dzień. Następnie porównaj je z tymi, które są opisane w linku.

<https://parenting.pl/10-zasad-zdrowego-odzywiania-ktorych-nie-znasz>