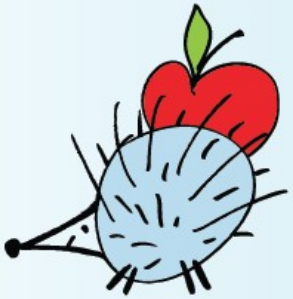
Aktywnie po zdrowie



Zdrowo jem, więcej wiem!

Program dla klas I-III

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Doktorze Zdrówko,
co to znaczy
być zdrowym?”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

Być zdrowym,
to nie tylko
nie chorować,
ale też czuć się
dobrze, być
radosnym
i sprawnym
fizycznie.

Aktywnie po zdrowie

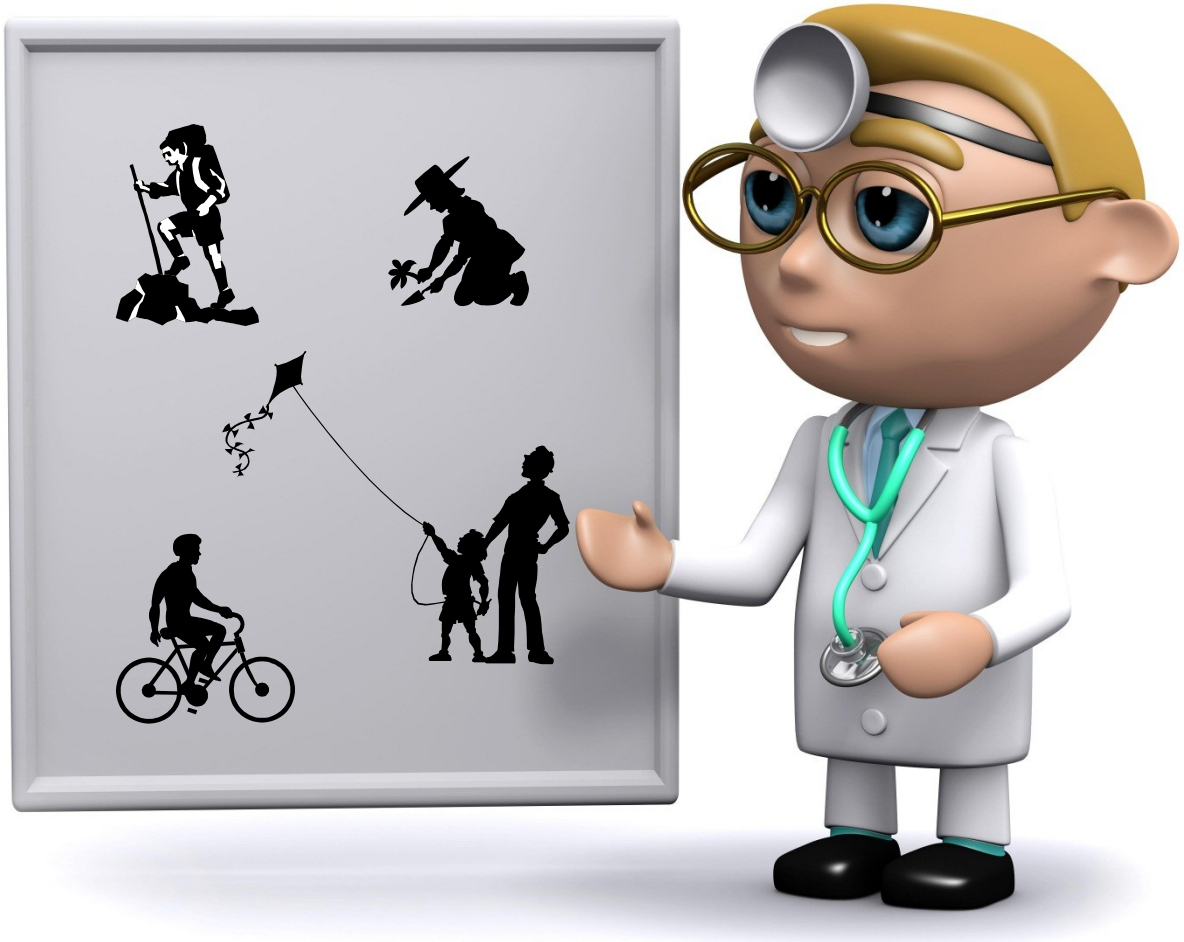
PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Czy wiesz, co pomaga być zdrowym?”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Zdrowy styl życia!”



Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Prawidłowe odżywianie!”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Nie zamartwianie się!”

Aktywnie po zdrowie

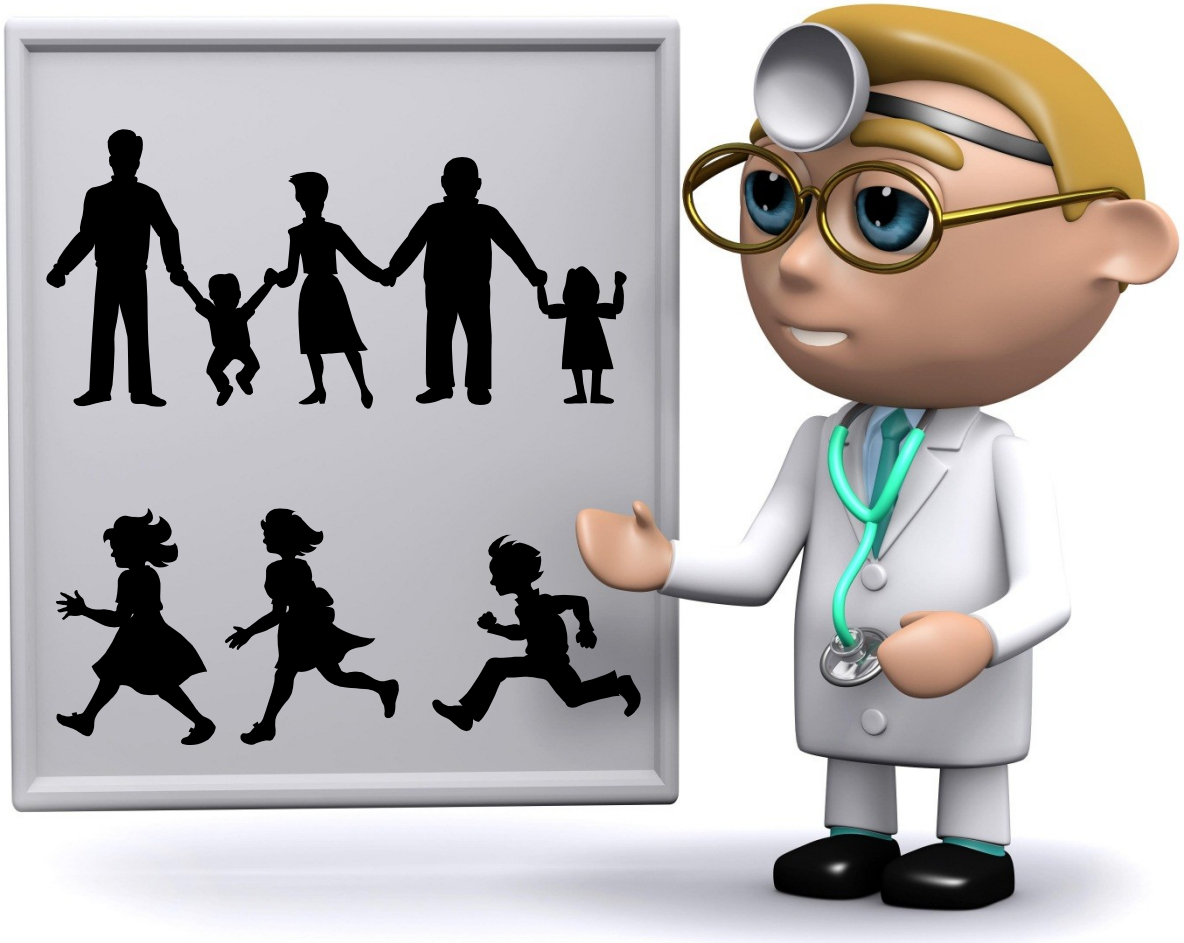
PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Czyste powietrze, woda i gleba!”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

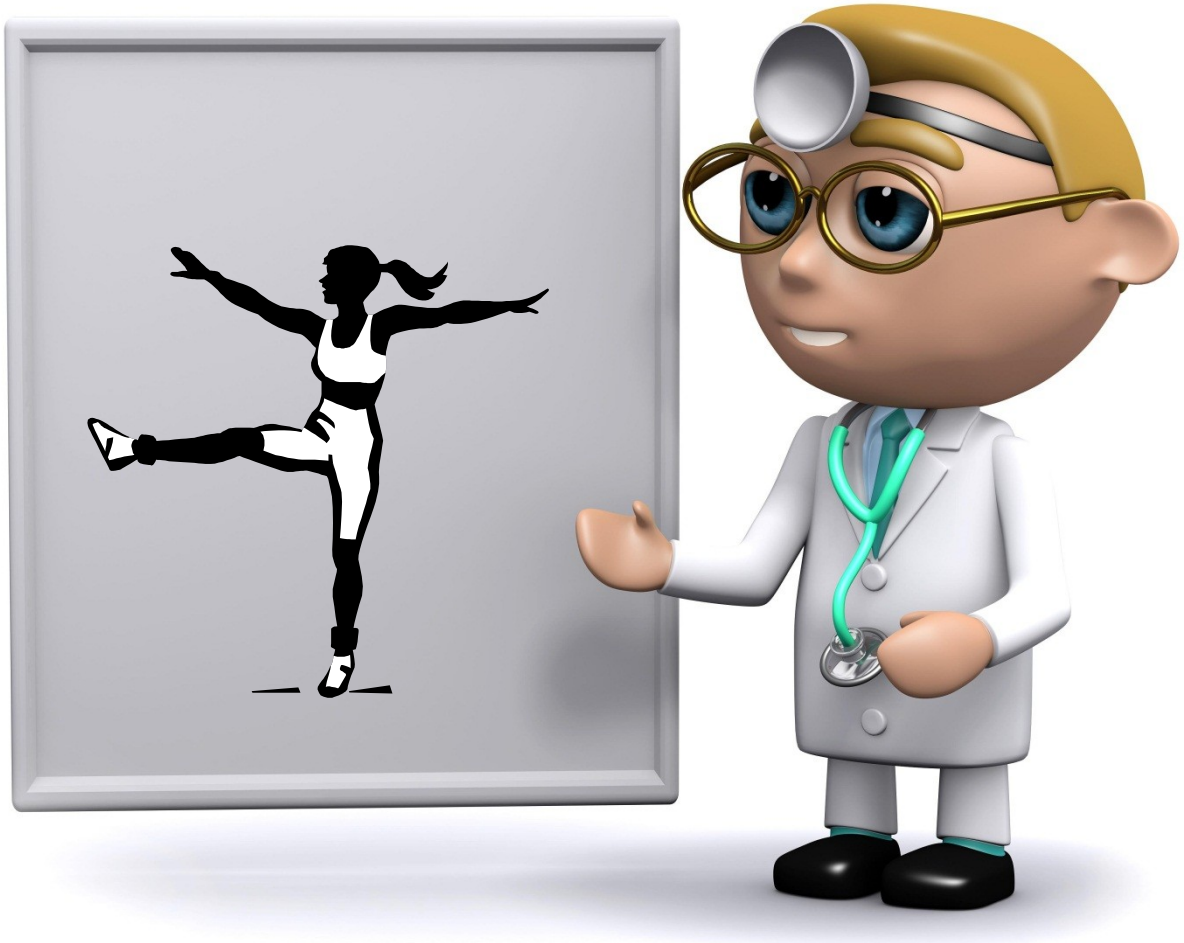
„Jeśli właściwie się odżywiamy, to jesteśmy zdrowi!”



Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

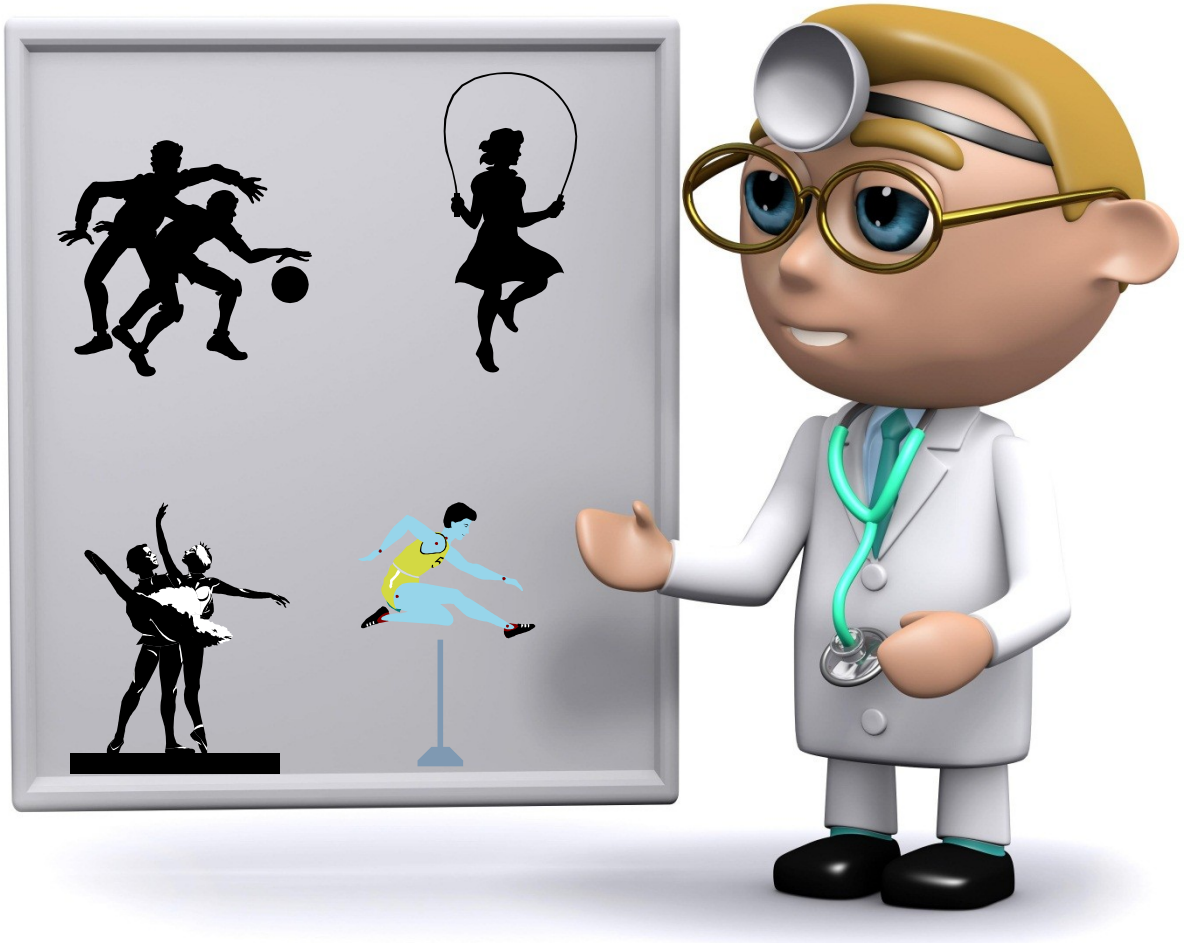
„Jeśli właściwie się odżywiamy, to dobrze się czujemy!”



Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

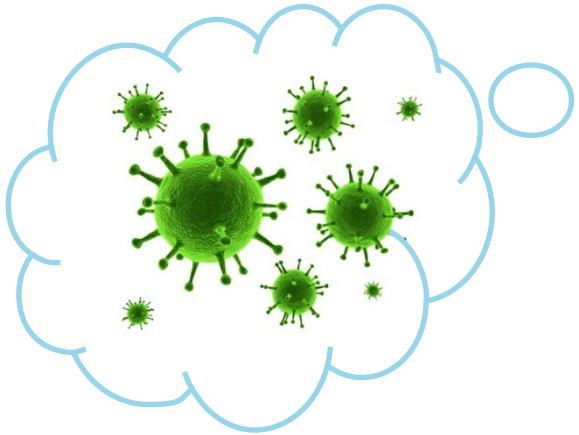
„Jeśli właściwie się odżywiamy, to jesteśmy sprawni!”



Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

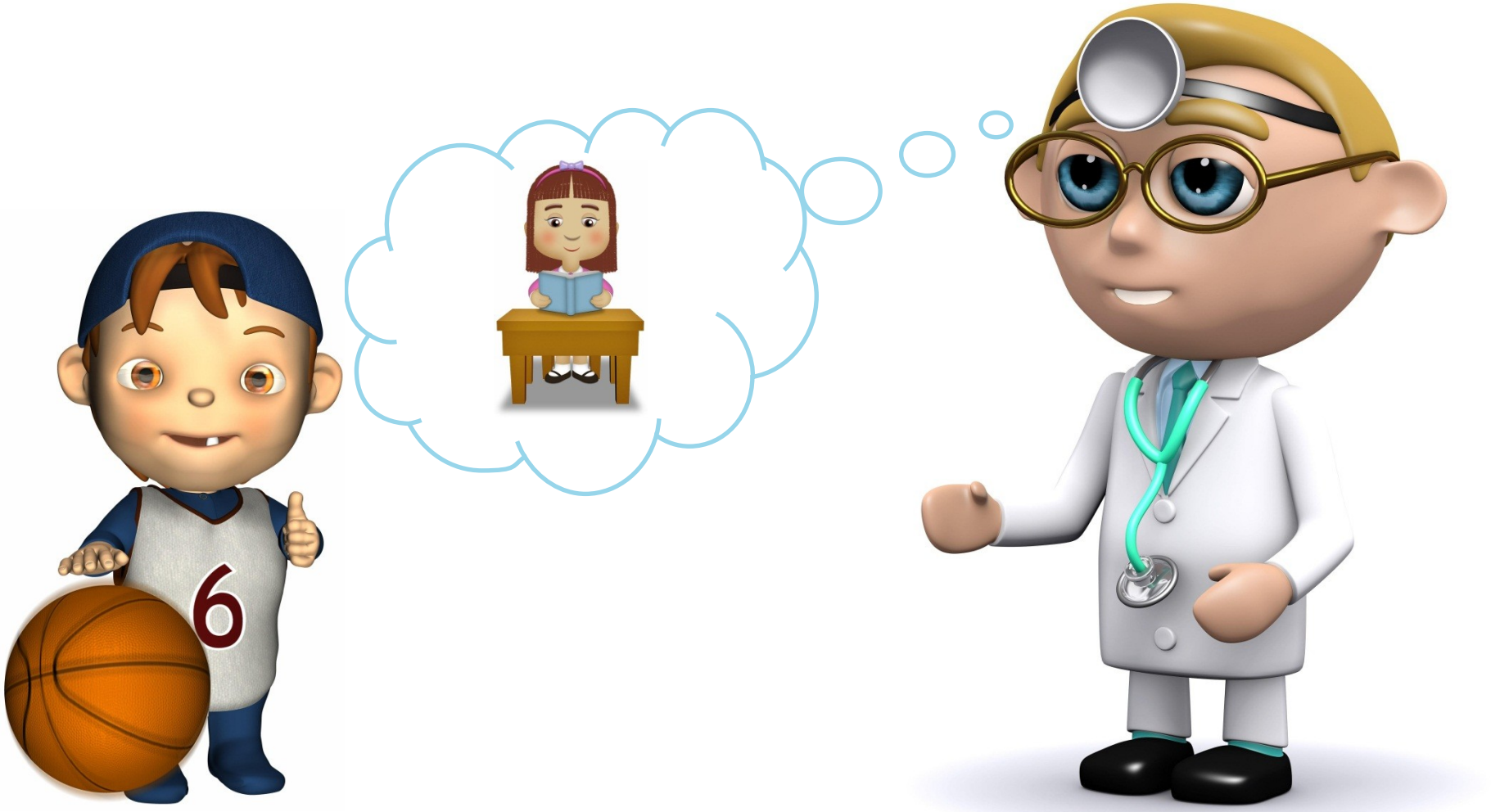
„Jeśli właściwie się odżywiamy, to nasz organizm jest odporny na choroby i infekcje!”



Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Jeśli właściwie się odżywiamy, to lepiej się uczymy!”



Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Dobra dieta pomaga być zdrowym, bo dostarcza nam ważnych składników odżywczych!”

„Składniki odżywcze, dzięki którym organizm funkcjonuje prawidłowo, a człowiek rośnie i rozwija się, to **białka**.”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Składniki odżywcze, dzięki którym organizm funkcjonuje prawidłowo, a człowiek rośnie i rozwija się, to **tłuszcze**.”

Aktywnie po zdrowie

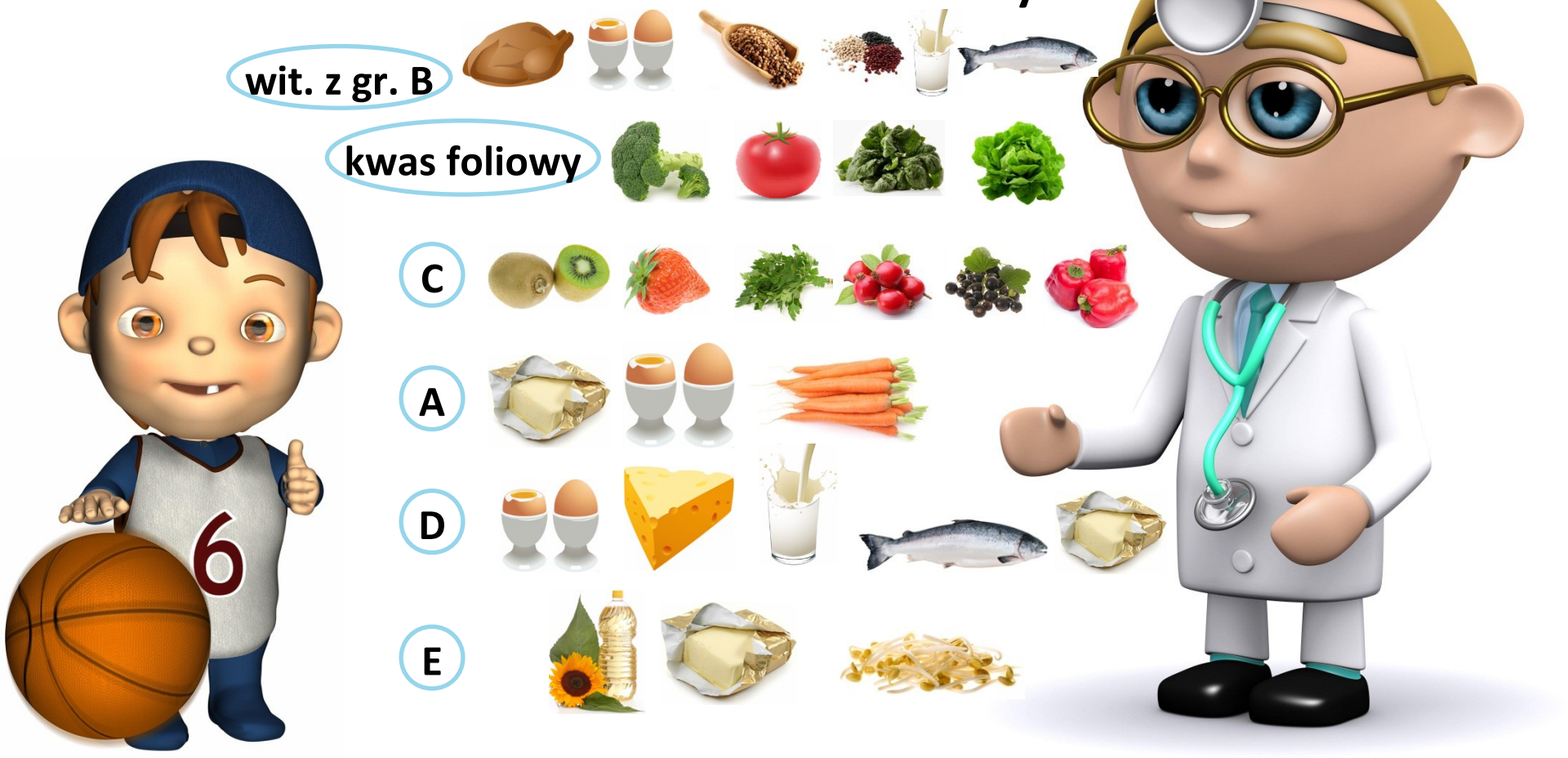
PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Składniki odżywcze, dzięki którym organizm funkcjonuje prawidłowo, a człowiek rośnie i rozwija się, to **węglowodany**.”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

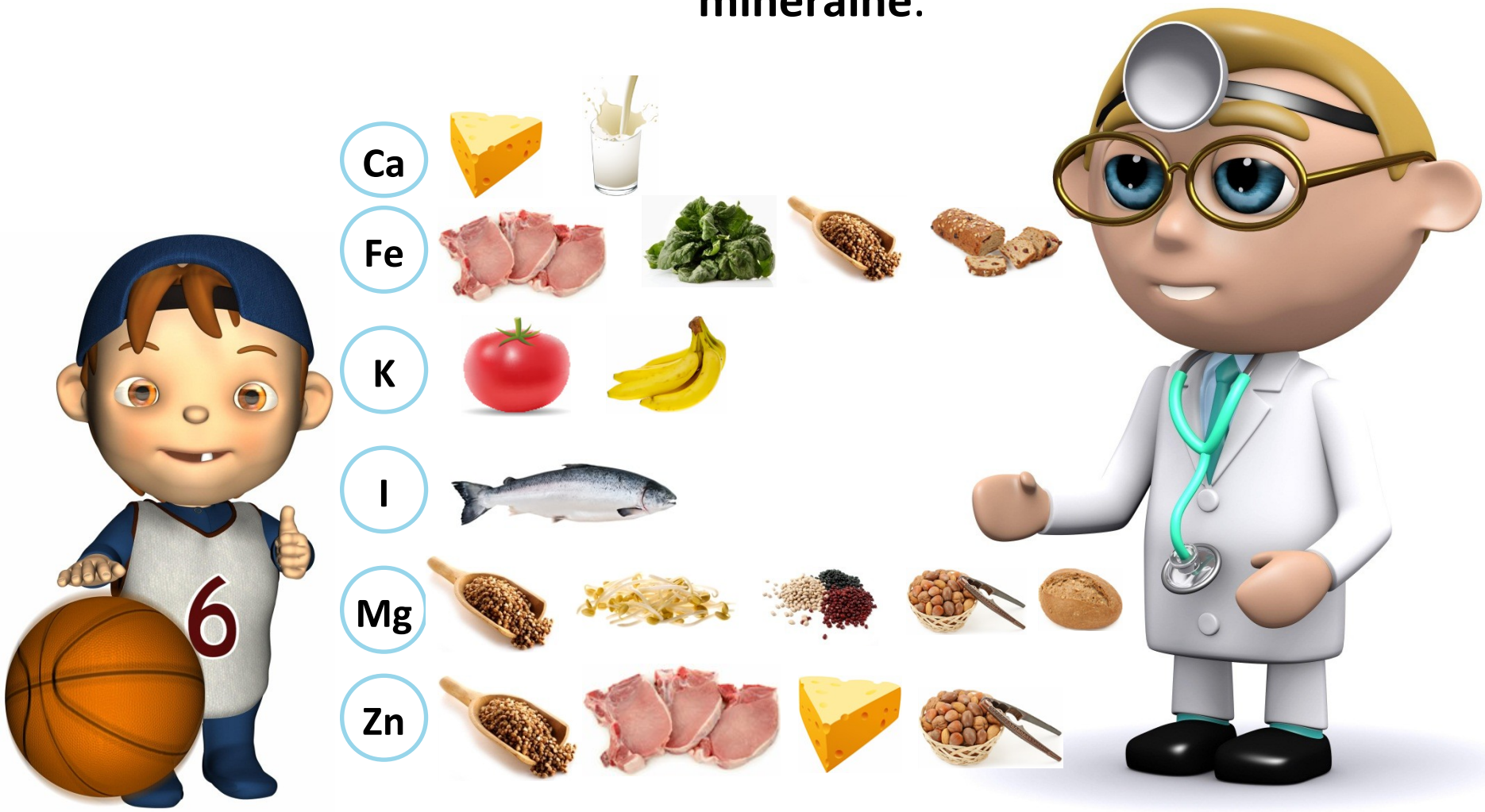
„Składniki odżywcze, dzięki którym organizm funkcjonuje prawidłowo, a człowiek rośnie i rozwija się, to **witaminy**.”



PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

Aktywnie po zdrowie

„Składniki odżywcze, dzięki którym organizm funkcjonuje prawidłowo, a człowiek rośnie i rozwija się, to **składniki mineralne**.”



Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Składniki pokarmowe szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **białka – zwierzęce i roślinne**.”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Składniki pokarmowe szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **węglowodany**, w tym **błonnik**.”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Składniki pokarmowe szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **składniki mineralne**.”

WAPŃ
Ca

ŻELAZO
Fe

POTAS
K

MAGNEZ
Mg

CYNK
Zn

JOD
I

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Składniki pokarmowe szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **witaminy**.”

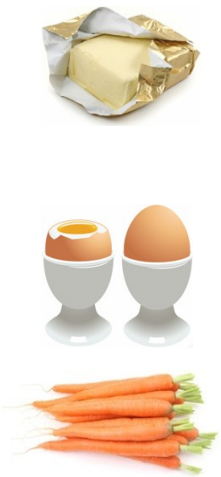
Witaminy z gr. B

Witamina C

Witamina PP

Kwas foliowy

Witamina A



Witamina D

Witamina E

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **warzywa,** głównie surowe i o kolorze zielonym.”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **owoce**, przede wszystkim sezonowe i surowe.”

PROGRAM PROWADZI

„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **produkty zbożowe pełnoziarniste** (kasza jaglana, gryczana, ryż brązowy).”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to tłuste **ryby** oraz **oliwy i oleje** tłoczone na zimno.”

PROGRAM PROWADZI

„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży **warzywa strączkowe** (soja, soczewica, fasola, groch i cieciorka).”

Aktywnie po zdrowie

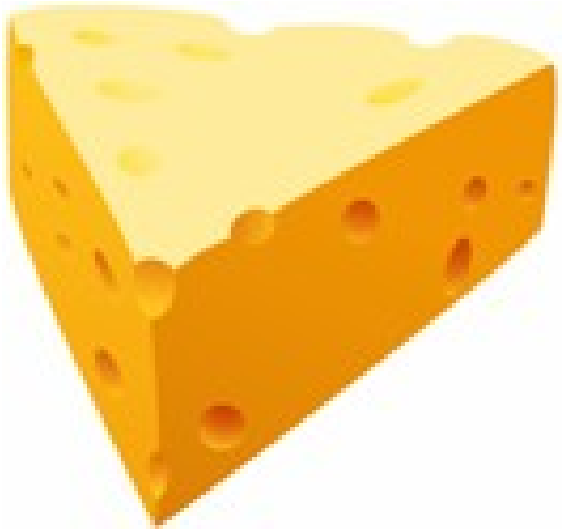
PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

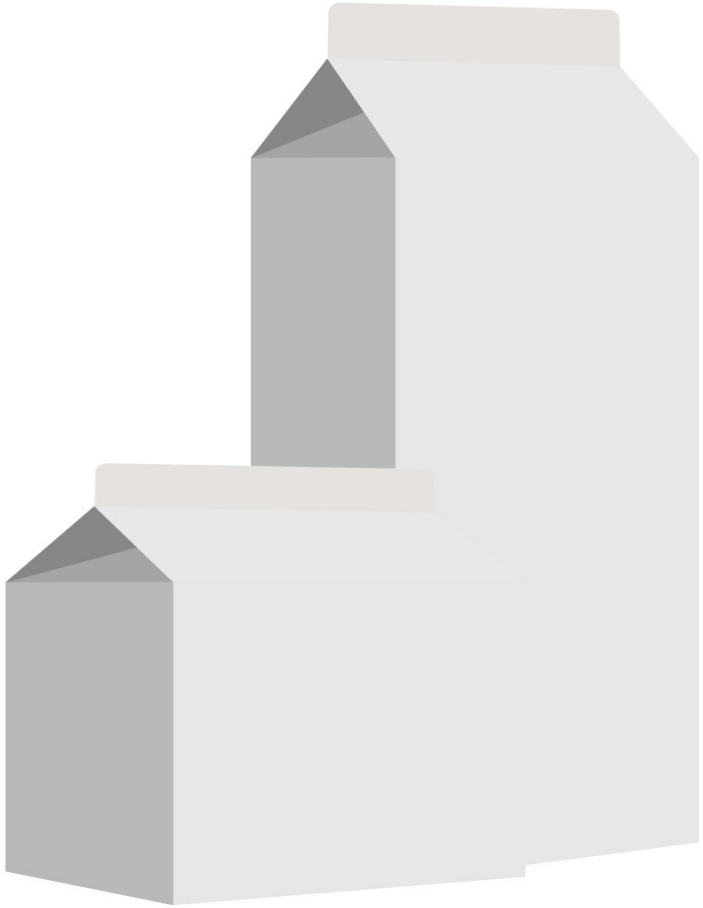
„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **orzechy, migdały i nasiona**.”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Produkty szczególnie ważne w diecie dzieci i młodzieży to **produkty mleczne**.”





Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

WARZYWA I OWOCE

Warzywa i owoce zawierają witaminy, składniki mineralne oraz błonnik. Możemy je podzielić na:

— bogate w witaminę C:

—bogate w β-karoten:

— inne warzywa i owoce:

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

NIE ZAPOMNIJ JEDZ 5 RAZY DZIENNIE

WARZYWA I OWOCE

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

PRODUKTY NIEWSKAZANE W DIECIE UCZNIA

- sól
- białe pieczywo
- słodkie napoje
- produkty wędzone
- tłuszcze przetworzone
- konserwy
- słodycze
- fast-foody

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Warto się zastanowić!”

„To, co mam jeść,
a czego nie?”

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

Stosując się do zasad zdrowego odżywiania

Dokonujemy wyboru najbardziej wartościowych produktów

Jednocześnie wykluczamy z diety te produkty, które uznajemy za bezwartościowe i niepotrzebne

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Myj zawsze ręce przed jedzeniem.
- Po jedzeniu myj zęby!
- Najlepszym napojem jest woda.
- Pij przynajmniej 4 szklanki wody dziennie!

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Zrezygnuj ze słodyczy, zastąp je owocami!
- Jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce, to dobre źródło witamin!

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Przed wyjściem z domu pamiętaj o zjedzeniu śniadania!
- Nie zapominaj też o drugim śniadaniu!

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Konieczne w diecie ucznia są naturalne kasze i ryż – one dają siłę! Kanapki najlepsze są z ciemnego pieczywa!
- Dbaj o mocne kości! Pij napoje mleczne. Jedz orzechy i pestki!

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Abyś był coraz większy i zdrowszy jedz często ryby, jajka i drób!
- Urozmaicone i kolorowe posiłki są nie tylko smaczniejsze, są zdrowsze!
- Zdrowy uczeń jest sprawny, bo pamięta o codziennej aktywności fizycznej!

Aktywnie po zdrowie

PROGRAM PROWADZI BOŚ FUNDACJA

„Czy chcesz coś zmienić w swojej diecie?”