PRZYRODA • KLASA 4
ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA



Zbalansowane odżywianie

Co jeść, by mieć siłę?



Ciało jest jak samochód — potrzebuje dobrego paliwa!
Jedzenie daje energię do nauki i zabawy oraz składniki potrzebne do wzrostu.

Co daje nam jedzenie?

1. Białka — budulec ciała

Pomagają rosnąć i odbudowywać ciało.
Znajdziesz je w jajach, rybach, nabiale i fasoli.



2. Węglowodany — energia

To m.in. skrobia i cukry. Dają siłę do działania.
Wybieraj kasze, płatki owsiane i pełnoziarniste pieczywo.



3. Tłuszcze — też są potrzebne!

Dostarczają energii i pomagają wykorzystać część witamin.
Wybieraj np. oliwę, orzechy i ryby.



4. Witaminy i składniki mineralne

Pomagają ciału prawidłowo działać.
Jedz różne warzywa i owoce, a także inne produkty.



5. Woda — na każdy dzień

Pomaga transportować składniki i chłodzić ciało.
Pij wodę regularnie, także między posiłkami.



Jedz regularnie

Jedz 4–5 posiłków dziennie o podobnych porach.
Zacznij dzień od śniadania.



Śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja

Ani za dużo, ani za mało



1. Nadmiar jedzenia, zwłaszcza słodyczy i tłustych przekąsek, może sprzyjać nadwadze i otyłości.
2. Częste jedzenie cukrów sprzyja próchnicy zębów.
3. Niedobór witamin może pogarszać stan skóry, włosów i paznokci oraz osłabiać organizm.





Zapamiętaj!

Jedz różnorodnie: jeden produkt nie dostarczy wszystkiego!

