

## Wychowanie fizyczne

### Temat: Piramida żywienia i aktywność fizyczna.

Uczeń potrafi odczytać schemat piramidy żywienia, zna zasady zdrowego odżywiania oraz wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.

### Piramida żywienia



## Zasady zdrowego odżywiania



### Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści dla zdrowia. Pozwala utrzymać nie tylko dobrą formę fizyczną, lecz także psychiczną. Poza tym regularny ruch zmniejsza ryzyko wielu chorób. Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, zarówno w życiu młodych osób, jak i starszych. Dlatego w każdym wieku należy się ruszać w miarę swoich możliwości.

**Zadanie do wykonania:** Wypełnij ankietę zapisując odpowiedzi na kartce. Podlicz odpowiedzi i sprawdź jak dbasz o swoje zdrowie:)

## Sprawdź, czy prawidłowo się odżywasz

	TAK	NIE
Czy spożywasz co najmniej 4 posiłki dziennie?		
Czy spożywasz posiłki w ciągu dnia o tych samych porach?		
Czy codziennie jesz I śniadanie przed wyjściem do szkoły?		
Czy jesz drugie śniadanie w szkole?		
Czy jesz obiad w szkole lub w domu?		
Czy jesz kolację co najmniej 2 godziny przed snem?		
Czy codziennie jesz warzywa i owoce?		
Czy codziennie pijesz mleko i/lub napoje mleczne?		
Czy codziennie jesz ciemne pieczywo lub płatki zbożowe, kasze itd?		
Czy starasz się ograniczać spożycie słodczy?		
Czy starasz się ograniczać spożycie słodkich napojów?		
Czy starasz się ograniczać spożycie chipsów i słonych przekąsek?		
Czy starasz się ograniczać spożycie produktów typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, pizze)?		
Czy codziennie jesteś aktywny fizycznie?		
Policz liczbę punktów:		

Jeśli uzyskałeś maksymalną liczbę punktów **TAK**, odżywasz się wspaniale. Tak trzymaj!

Liczba punktów na **NIE** wskazuje, co musisz zmienić w swoim sposobie żywienia i stylu życia.