



Zdrowe odżywianie

Jesienią i zimą częściej zapadamy na choroby górnych dróg oddechowych. Zapominamy, by ubierać się stosownie do pogody, uprawiać sport, właściwie się odżywiać. W dzisiejszym artykule więcej czasu poświęcimy zdrowemu odżywianiu.

Niedawno w naszej szkole odbył się kiermasz zdrowych owoców. Mogliśmy kupić jabłka i gruszki pochodzące z ekologicznych sadów. Owoce były dorodne i swym wyglądem zachęcały do ich kupna. Cena również była przystępna. Wielu z nas skusiło się na zakup witaminowej porcji, rezygnując tego dnia z kupna zapiekanki czy ciastka. Oczywiście, owoce myśliśmy przed jedzeniem.

Dzieci z młodszych klas codziennie otrzymują porcję warzyw lub owoców. Są to najczęściej jabłka bądź marchewki. Doskonale wiemy, że warzywa i owoce to skarbnica witamin:

- witamina A wspomaga właściwe widzenie, wpływa na właściwy wzrost i rozwój kości;
- witamina D, którą można znaleźć również w maśle, jajach i mleku, warunkuje prawidłowy wzrost i mineralizację kości oraz zębów;
- witamina E występująca w zielonych warzywach wpływa na metabolizm mięśni i zapobiega chorobom układu krążenia;
- witamina K występuje w wątrobie, olejach roślinnych i niektórych warzywach, wpływa na prawidłowe krzepnięcie krwi;
- witamina B2 występuje w mięsie, rybach i jajkach, stymuluje wzrost i ogólna odporność organizmu.

Światowa Organizacja Zdrowia przypomina, że

- nadmiar soli jest czynnikiem ryzyka nadciśnienia tętniczego i jego powikłań,
- spożycie owoców i warzyw powinno wynosić do 400g na dzień,
- dzienne zapotrzebowanie na błonnik wynosi 20-40g,
- należy pić 1,5-2 L wody dziennie,
- cukier powinien stanowić nie więcej niż 10% dziennego spożycia, białko 10-15% całkowitej energii, węglowodany 55-75%, a tłuszcze 15-30% całkowitej energii.

W szkole promujemy zdrową żywność. Bierzymy udział w różnorodnych konkursach. 27 listopada uczniowie naszej szkoły wzięli udział w międzyszkolnych zmaganiach pod nazwą: „Potyczki Szóstoklasistów. Zdrowie i ruch”. Szkołę reprezentowały dziewczęta z klasy VI d: Natalia Bablików, Oliwia Kucybała, Katarzyna Lem i Klaudia Poliwczak, które z zaangażowaniem rozwiązywały zadania. Opiekunem uczennic była pani Grażyna Straszewska.

W naszym sklepiku szkolnym można znaleźć niewiele zdrowej żywności. Stanowią ją jabłka, soki owocowe i warzywne – głównie pomidorowy, czasem pomarańczowy. Dominują, niestety, słodkie, chipsy i napoje gazowane. Naszym zdaniem oferta sklepu powinna zawierać więcej

owoców i warzyw. Pamiętajmy o tym i odżywiamy się zdrowo. Zjadajmy w domu śniadanie, zabierajmy do szkoły kanapkę, owoc, warzywo. Na stołówce jedzmy również surówki!

Ponadto pamiętajmy, że by być zdrowym, należy na sen przeznaczać min. 6 godzin, nie palić, nie opalać się, uprawiać sport ok. 30 min. dziennie. O tym napiszemy w kolejnym artykule.

Izabella Bartkowska, Joanna Heberlein i Marta Krupa – VI c „Poradnik szóstoklasisty”