

Wpisz do zeszytu temat i notatkę zaznaczoną na czerwono.

Temat: Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, to schemat, który przedstawia proporcje, w jakich należy spożywać pokarmy, aby być zdrowym. **Im wyżej umieszczony pokarm, tym mniej należy go spożywać.**

Poniżej widzisz taką piramidę. Masz ją także w małym podręczniku na stronie 91. Obejrzyj i porównaj obie piramidy.



Na dole piramidy znajduje się aktywność fizyczna, która ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia.

Widzimy tam również wodę, bez której nasz organizm nie może prawidłowo funkcjonować. Należy jej pić około 2 litrów dziennie.

Zapamiętaj! Soki, kawa, herbata nie zastąpią wody!

Pamiętaj również o nienadużywaniu soli i cukru w codziennej diecie. Sól zastąp przyprawami ziołowymi, a cukier – miodem.