

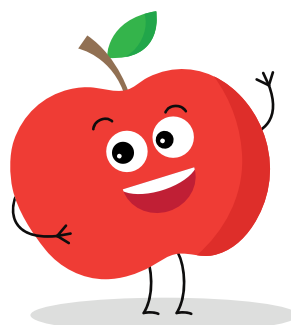
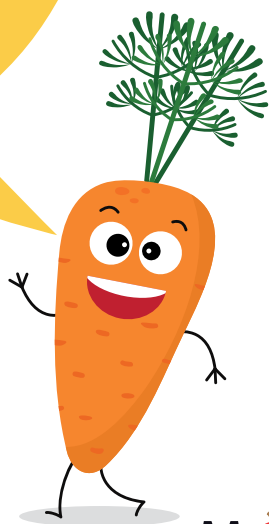
# Podręcznik „Na zdrowie”



Współfinansowany  
w ramach programu  
Unii Europejskiej Erasmus+

Im wcześniej  
rozpocniemy  
edukację,  
tym lepsze wyniki  
osiągniemy  
w przyszłości!

Aktywność fizyczna  
oraz zdrowe nawyki  
żywieniowe są niezwykle ważne  
w życiu każdego z nas.



**MOVE UP**  
to be healthy and happy

Opracowanie:  
Paulina Dobrowolska/GCS

Projekt **Move Up To Be Healthy and Happy** powstał z myślą o najmłodszych mieszkańcach Gdyni i krajów partnerskich, a na celu ma przede wszystkim:

Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym dzieci, poprzez zwiększanie świadomości na temat zdrowia.

Promocję zasad równości w sporcie.

Promowanie włączenia społecznego.

Poprawę kwalifikacji nauczycieli prowadzących lekcje WF z dziećmi.

Promowanie sportu powszechnego.

Wzmocnienie współpracy pomiędzy instytucjami działającymi w dziedzinie sportu oraz edukacji.

Wymianę doświadczeń pomiędzy Partnerami.

W ciągu dwóch lat zaplanowane zostały takie działania jak:

- **innowacyjne lekcje WF dla dzieci ze szkół podstawowych,**
- **zajęcia edukacyjne z zakresu prawidłowego żywienia dla najmłodszych,**
- **warsztaty dla rodziców i nauczycieli,**
- **eventy sportowe dla dzieci, młodzieży i rodziców,**
- **założenie platformy internetowej do wspólnej wymiany doświadczeń,**
- **stworzenie podręcznika dla dzieci.**

Projekt realizowany w terminie 1 stycznia 2016 roku - 31 grudnia 2017 roku.



**MOVE UP**  
to be healthy and happy



Współfinansowany  
w ramach programu  
Unii Europejskiej Erasmus+

**Projekt współfinansowany jest ze środków programu Unii Europejskiej Erasmus +.**

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

## Zdrowy styl życia

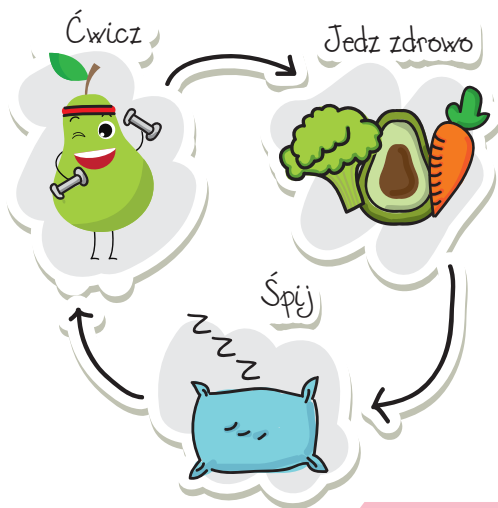
Zmieńmy złe nawyki  
na dobre :)

Receptą na cudowne samopoczucie  
i zdrowy organizm jest **równowaga**.

Staraj się codziennie wykonywać

jakąś **aktywność fizyczną**,

**jedz regularnie i zdrowo, wysypiaj się :)**



Jedz codziennie różne produkty  
z każdej grupy uwzględnionej  
w piramidzie.

Każdy posiłek powinien zawierać  
warzywa i owoce. Pamiętaj o nich.



Dbajmy  
o własne zdrowie.

Pamiętaj, że jesteśmy  
ważni :)

Czytaj etykiety.  
Najważniejsze,  
by wiedzieć co się je.

Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch  
korzystnie wpływa na sprawność  
i prawidłową sylwetkę.

Ograniczaj spożywanie cukru  
i słodczy oraz słodkich napojów.

Pij wodę przez cały dzień  
małymi łykami.

Spożywaj 4-5 małych posiłków  
w ciągu dnia  
w 2-3 godzinnych odstępach.

Unikaj spożywania słonych  
produktów. Sól zastąp  
świeżymi ziołami.



Spożywaj zdrowe węglowodany  
- kasze, brązowy ryż,  
płatki owsiane.

Ograniczaj spożywanie tłuszczów,  
w szczególności zwierzęcych.

# I Porada Rudej



Śniadanie to najważniejszy posiłek! codziennie spożywaj odpowiednie śniadanie w domu

## Rodzicu,

Każdego dnia, kiedy sprawdzasz, czy Twoje dziecko spakowało wszystkie książki i zeszyty, sprawdź również, czy ma **chlebak i butelkę czystej wody**.

## Dlaczego?

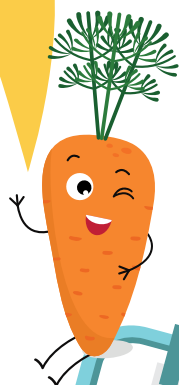
Dziś już wiemy, iż dzieci, które zjadają w domu **wartościowe śniadanie** oraz w szkole mogą zjeść **prawidłowe drugie śniadanie**, są spokojniejsze, szybciej przyswajają naukę, chętniej podejmują nowe wyzwania.

## Co oznacza **odpowiednie śniadanie**?

To posiłek, który sprawi, że będziesz skoncentrowany, będziesz miał energię do podejmowania nauki i sportu oraz taki, który spożywany każdego dnia będzie pomnażał Twój **potencjał zdrowotny**.

Poranki bywają trudne. Zaplanowanie posiłków pozwala oszczędzić czas i wypracować dwa nawyki:

1. Codziennie spożywać zdrowe śniadanie
2. Dbać o różnorodność posiłków



## Kolorowy tygodniowy jadłospis :)

- Poniedziałek - Jaglanka z owocami
- Wtorek - Grzanki pełnoziarniste i kakao
- Środa - Domowe musli z jogurtem i owocem
- Czwartek - Łódeczki z pastą twarogową i jajko
- Piątek - Omlet owsiany na słodko z powidłami







Julianna Sykuła, SP 31

### Składniki:

2 duże jaja,  
2 łyżki mąki pełnoziarnistej,  
1/2 łyżeczki stewii w proszku,  
masło klarowane,  
owoce (np. banan, pomarańcza, nasiona granatu)



## Przepis na pełnoziarnisty Omlet z owocami

### Wykonanie:

Białka dokładnie oddzielamy od żółtek i ubijamy je na sztywną pianę z dodatkiem szczypty soli. Do żółtek dodajemy stewię, chwilę ucieramy, następnie mąkę i stopniowo dodajemy ubite białko, miksując na najmniejszych obrotach miksera.

Przygotowane ciasto odstawiamy na kilka minut na bok, a w tym czasie szatkujemy owoce. Obieramy banana i pomarańczę, kroimy na mniejsze kawałki. Owoce granatu przecinamy na pół i wydobywamy nasiona.

Rozgrzewamy patelnię i roztopiamy na całej powierzchni niewielką ilość masła (ok. 1/2 łyżeczki), tak aby dno i ścianki patelni były nim pokryte. Przygotowane ciasto wlewamy na patelnię i na małym ogniu pod przykryciem smażymy omlet, aż będzie złocisty od spodu (ok. 4-5 minut), następnie za pomocą łopatkki przekładamy go na talerz i odwracamy talerz tak, aby bez problemu omlet z drugiej strony przełożył na patelnię.

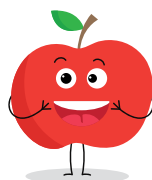
Teraz już bez przykrycia smażymy jeszcze 1-2 minuty, przekładamy omlet na talerz, dekorujemy ulubionymi owocami i od razu podajemy.



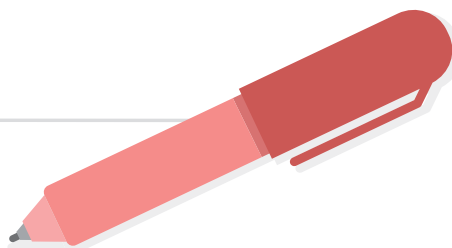
SMACZNEGO :)

### Składniki:

- 1 średnie jabłko,
- 1 jajko,
- 2 łyżki płatków owsianych,
- 2 łyżki otrębów owsianych,
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej,
- 1 płaska łyżeczka cynamonu,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 4-5 łyżek roztopionego masła,
- dodatki: miód, owoce, domowy dżem



## Przepis na placki Owsiane z cynamonem



### Wykonanie:

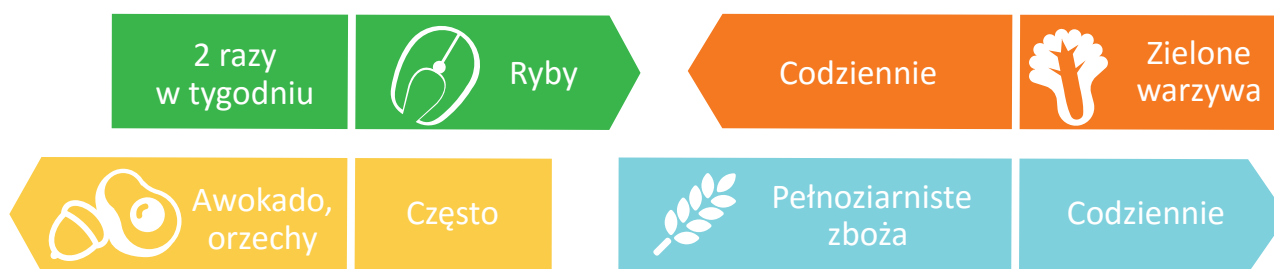
Jabłko obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Do miski przekładamy wszystkie suche składniki i dokładnie ze sobą mieszamy, dodajemy do nich jajko, starte jabłko oraz roztopione i ostudzone masło, ponownie mieszamy. Całość zostawiamy pod przykryciem na ok. 10 minut, aby płatki i otręby napeczniały. Jeżeli ciasto okaże się zbyt gęste możemy dodać więcej roztopionego masła.

Rozgrzewamy patelnię, najlepiej taką, która umożliwia smażenie beztluszczowe i łyżką nakładamy małe porcje ciasta. Smażymy placki z każdej strony na złoty kolor. Podajemy na ciepło z ulubionymi dodatkami.

Placki sprawdzą się także jako przekąska na zimno, np. na drugie śniadanie z jogurtem naturalnym czy szklanką mleka.

SMACZNEGO :)

## Dieta sprawnego umysłu



### Witaminy, które odżywiają mózg:

**Witaminy z Grupy B** - odpowiedzialne za sprawne funkcjonowanie układu nerwowego, poprawiają nastrój i sprawność intelektualną. Znajdują się w kaszy gryczanej, płatkach owsianych, ryżu a także w orzechach, nasionach dyni i sezamie.

**Lecytyna** - w znacznym stopniu poprawia pamięć, występuje w orzeszkach ziemnych, soi i kiełkach pszenicy.

**Żelazo** - to nośnik tlenu. Znajdziemy go w orzechach, roślinach strączkowych, owocach pestkowych, warzywach liściastych, rodzynekach.

**Cynk** - broni nas przed przeziębieniem i grypą, wzmacnia włosy i paznokcie. Występuje w pestkach dyni, kaszy gryczanej oraz w gorzkiej czekoladzie.

**Magnez** - pomaga w przewodzeniu impulsów nerwowo-mięśniowych, usprawnia pracę szarych komórek. Znajdziemy go w kakao, gorzkiej czekoladzie, płatkach owsianych.

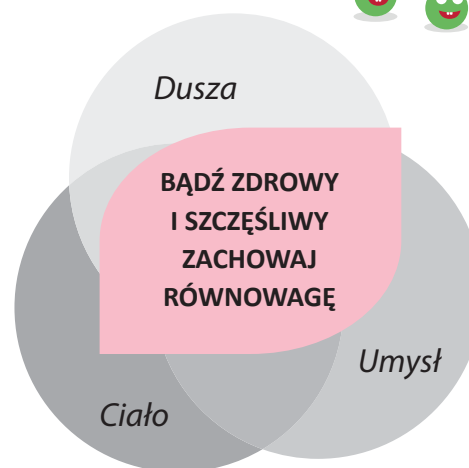
**Potas** - poprawia dotlenienie mózgu. Zawierają go winogrona, banany, pomarańcze, morele, awokado, melony, nektarynki, brzoskwinie, pomidory i ziemniaki.

**Fosfor** - poprawia nastrój, zwiększa inteligencję, dodaje sił witalnych. Jest potrzebny, by nie zawodziła nas pamięć. Dużo go w rybach, najwięcej w nasionach słonecznika.

**Kwas linolowy** - jego brak powoduje osłabienie koncentracji, utratę pamięci.

8 Znajduje się w tłuszczach rybnych i roślinnych.

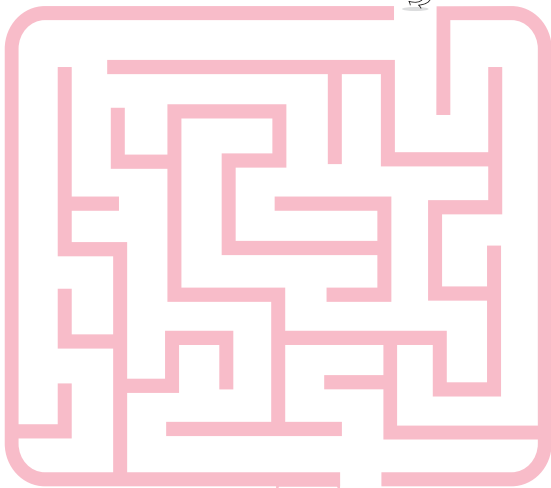
Częściej sięgaj po kolorowe warzywa





**Ćwicz swój umysł**

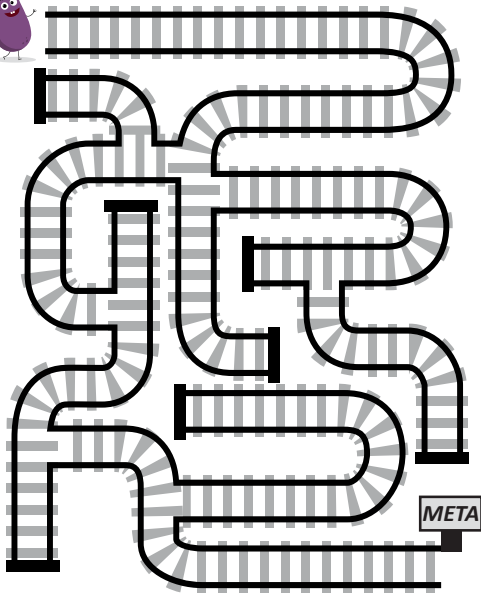
**Pomóż naszym bohaterom wyjść z labiryntu**



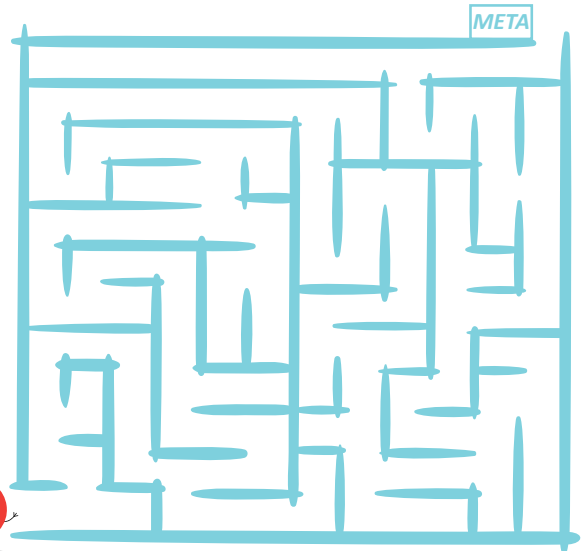
META



META



META




META

## Słowniczek polsko-angielski artykułów spożywczych



Polski	Angielski
--------	-----------

ziemniaki	potatoes
makaron	pasta
ryż	rice
mięso	meat
kurczak	chicken
wieprzowina	pork
wołowina	beef
indyk	turkey
owoce morza	seafood
ryba	fish
warzywa	vegetables
grzyby	mushrooms
sałatka	salad
zupa	soup
masło	butter
chleb	bread
jajko	egg

jajecznica	scrambled eggs
pieprz 	pepper
sól	salt
pomidor	tomato
papryka	paprika
sałata	lettuce
kapusta	cabbage
ogórek	cucumber
pomarańcza	orange
jabłko	apple
banan	banana
truskawka	strawberry
malina	raspberry
woda	water
woda gazowana	sparkling water
woda niegazowana	still water
herbata	tea
mleko	milk
sok	juice

Jedzenie to również  
możliwość uczenia się :)





Mikołaj Spirewski, SP 12

## II Porada Rudej



**Rodzicu,**

*piękne i różnorodne barwy owoców i warzyw nie są jedynie kolorami natury, ale przede wszystkim ważną informacją o cennych składnikach odżywczych. Zadbaj o różnorodne, kolorowe posiłki, a dostarczysz swojemu dziecku wszystkiego, czego potrzebuje.*

Różnorodność to najlepsza recepta na zdrowie. Jedz wiele rodzajów warzyw i owoców.



Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce. Należy je spożywać kilka razy dziennie, w ramach głównych posiłków, czyli co najmniej 5 porcji dziennie.

Aby być zdrowym, trzeba codziennie spożywać ponad

**60 różnych składników odżywczych**

(w tym witaminy i minerały). Nie ma takiego produktu, który zawierałby wszystkie składniki, tak więc trzeba codziennie je dobrać. Sięgajmy po różnorodne produkty z piramidy żywienia, czytając etykiety, wybierajmy produkty jak najmniej przetworzone.

Zwróćmy uwagę na zawartość barwników, konserwantów oraz soli i cukru. Najważniejsze jednak jest to, byśmy codziennie spożywali **różnorodną żywność**.



Życzymy sobie dokonywania  
codziennie dobrych wyborów :)

## Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

### Zasady zdrowego żywienia

- Zadbaj, by jeść posiłki regularnie
- Unikaj spożycia cukru i słodczy
- Jak najczęściej jedz warzywa i owoce
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
- Każdego dnia sięgaj po produkty bogate w wapń
- Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja
- Do potraw używaj ziół
- Pamiętaj o piciu wody

Jedz kolorowo, korzystaj  
z sezonowych  
warzyw i owoców.

Zalecamy minimum  
60 minut  
dziennie ruchu  
w dowolnej formie :)



## Poznaj zioła i dowiedz się do czego ich użyć

*Bądźmy pomocni w kuchni gdy rodzice gotują.  
Podzielmy się zdobytą wiedzą o ziołach.*

**Bazyli** - można ją dodawać do zup, potraw z ryb i drobiu, jajek i sałatek. Świetnie komponuje się z pomidorami i ziemniakami.

**Liście laurowe** - poprawiają smak zup (grochowej, ziemniaczanej, fasolowej), flaków oraz potraw z dziczyzny i wołowiny.

**Majeranek** - można używać do przyprawiania potraw z drobiu i ryb, sosów, warzyw, pasztetów oraz zup.

**Estragon** - pasuje do białych mięs, twarogów, omletów, świeżych sałatek warzywnych.

**Tymianek** - polecany jest do zup, sosów, ziemniaków, potraw z grochu i fasoli. Można go dodawać do ciemnych mięs.

**Rozmaryn** - dobrze komponuje się z wieprzowiną, baraniną, dziczyzną i drobiem. Przyprawia się nim także zupy jarzynowe i ciemne sosy.

**Kolendra** - świetnie aromatyzuje ryby i rośliny strączkowe. Możemy ją dodawać do sałatek i mięs.

**Szałwia** - podnosi smak mięs. Przyprawiać nią możemy wieprzowinę, baraninę, drób oraz ryby.

Doskonałą alternatywą dla soli są przyprawy i zioła. Oprócz walorów smakowych są także zdrowe. Dodatkowo ich silny aromat zmniejsza ochotę na słony smak.

## Zioła zamiast soli

### A może warzywa?

*Alternatywą dla soli są również warzywa i owoce. Są co prawda bardziej subtelne, ale na pewno nadadzą potrawie wyrazu i smaku.*

*W tym przypadku królem będą czosnek i cebula.*

*Możemy także użyć por, paprykę, natkę pietruszki, kiszone ogórki.*

*Do dań rybnych dodamy cytrynę lub limonkę.*

*Sól nie jest w kuchni niezbędna. Warto eksperymentować, by odkryć najlepsze kompozycje smaków.*





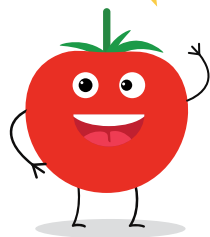
## Jak założyć ogródek w domu?

**Wszystkie potrzebne zioła możemy mieć w domowych doniczkach, to bardzo proste :)  
Wykonaj ćwiczenie i zdobądź nowe doświadczenie. Załóż swój własny domowy ogródek!**

### **Lista zakupów:**

- foremki/doniczki  
(przydadzą się nawet pojemniki po jogurcie)
- ziemia
- nasiona wybranych przez nas roślin
- plastikowe pudełko  
(możemy wykorzystać butelkę po wodzie 5l)

Świetna zabawa dla całej rodziny!  
Ogródek w domu!



### **Jak się do tego przygotować?**

**KROK 1.** W przygotowane wcześniej niewielkie pojemniczki, wkładamy ziemię do 1/4 wysokości.

**KROK 2.** Do każdej doniczki wkładamy po kilka nasionek wybranego warzywa lub ziół, np. pomidorki, pietruszka czy bazylia. Samodzielnie zdecyduj, jaką roślinką chcesz się opiekować i co potem smacznie zjesz.

**KROK 3.** Przykrywamy delikatnie nasionka w doniczce ziemią.

**KROK 4.** Podlewamy codziennie każdą doniczkę 1 łyżeczką wody.

**KROK 5.** Wkładamy doniczki do plastikowej szklarni/lub zakrywamy doniczki plastikowym opakowaniem z małymi dziurkami (w tym niech pomogą Ci rodzice).  
Pod przykryciem roślinki szybciej rosną.

**KROK 6.** Teraz musimy być cierpliwi. Codziennie odwiedzamy roślinki i podlewamy je.  
Stawiamy w słonecznym miejscu....

i czekamy....

Po kilku dniach roślinki pokazują się i wyciągają z ziemi swoje główki.

**KROK 7.** Jak roślinki już urosną, można przesadzić je do większych doniczek lub bezpośrednio do ogródka.

### Składniki:

1 łyżka oliwy z oliwek  
1 średnia cebula, posiekana  
40 g tartej bułki  
50 ml mleka  
250 g mielonego mięsa z indyka  
1 małe jabłko, obrane i starte na tarce  
1 łyżeczka świeżych listków tymianku  
i świeżo zmielonego czarnego pieprzu  
1 łyżka mąki  
2 łyżki oleju słonecznikowego

### Wykonanie:

Rozgrzewamy oliwę na patelni, cebulę smażymy przez ok 10 minut, aż zmięknie. W tym czasie moczymy bułkę tartą w mleku przez 10 minut. Do namoczonej tartej bułki dodajemy mięso, starte jabłko, tymianek, duszoną cebulę i świeżo zmielony czarny pieprz. Ręce oprószyć mąką, formujemy małe klopsiki (każdy z jednej łyżki masy mięsnej). Rozgrzewamy olej na patelni i podsmażamy klopsiki na brązowo. Przekładamy je do rondla z sosem pomidorowym i gotujemy na wolnym ogniu, bez przykrycia, przez 8-10 minut.

### Wykonanie sosu:

Rozgrzewamy oliwę w rondlu, smażymy cebulę przez 10 minut, aż zmięknie. Dodajemy zmiądzony czosnek i dusimy przez 1 minutę. Dodajemy pozostałe składniki, gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez 1 minutę. Podajemy wszystko z makaronem :)

## Przepis na spaghetti z klopsikami z indyka i pomidorami

### Składniki do sosu:

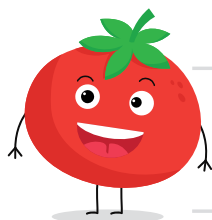
1 łyżka oliwy z oliwek  
1 średnia cebula, posiekana  
1 zmiądzony ząbek czosnku  
400 g krojonych pomidorów  
100 ml wody  
1 łyżka pomidorowego puree  
2 łyżeczki cukru  
¼ łyżeczki suszonego oregano  
szczypta suszonych płatków chilli  
świeżo zmielony czarny pieprz



SMACZNEGO :)

### Składniki:

4 pomidory  
50 g kuskus (4 łyżki)  
50 g szynki  
50 g żółtego sera  
10 zielonych oliwek  
1 cebula dymka  
1 ząbek czosnku  
1 łyżka ziół prowansalskich  
1 łyżka oliwy z oliwek  
świeża bazylija, pietruszka, szczypiorek



## Przepis na zapiekane Pomidora z kaszą kuskus

**Pomidor, cebulka** i świeże zioła

Pyszna sałatka umknąć nie zdoła

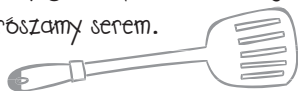
Wygląda pięknie na talerzyku

A smaków ma różnych i to bez liku

### Wykonanie:

Z pomidorów odcinamy górną część, ostrożnie, aby nie uszkodzić ścianek pomidora i łyżeczką wydrążamy miąższ. Kuskus zalewamy gorącą wodą, przykrywamy i odstawiamy na kilka minut. W międzyczasie oliwki kroimy na mniejsze części, a szynkę w kostkę. W bardzo drobną kostkę kroimy również cebulkę, drobno siekamy czosnek i dodajemy do kaszy. Do kuskusu dodajemy zioła prowansalskie, oliwę, pokrojone wcześniej warzywa i szynkę. Miąższ pomidora również kroimy na mniejsze kawałki, dodajemy go do kuskusu, doprawiamy świeżymi ziołami.

Wydrążone pomidory faszerujemy. Staramy się nałożyć dużo farszu, dlatego po każdym jego nałożeniu, lekko go ugniatamy. Pomidory układamy w naczyniu żaroodpornym wyłożonym papierem do pieczenia, wcześniej skropionym oliwą. Nafaszerowane pomidory przykrywamy wcześniej odciętymi kawałkami. Wstawiamy je do piekarnika nagrzanego do 190 °C i zapiekamy przez około 25 - 30 minut. Na koniec oprószamy serem.



SMACZNEGO :)

# III Porada Rudej



Odkrywaj nowe smaki  
(próbuj tego, czego nie znasz)

Jeśli masz ochotę na coś słodkiego,  
przygotuj coś fajnego z rodzicami.  
Wybieraj to, co najlepsze.

Wspólne spożywanie posiłków  
**z rodziną i przyjaciółmi,**

w domu lub w szkole,  
to znakomity sposób na cieszenie się jedzeniem.  
Obserwowanie tego, co jedzą inni to prawdziwa frajda.  
Sprawdzaj, jakie potrawy wybierają Twoi przyjaciele.

**Czy codziennie jesz coś innego?**

Sprawdź, co masz w pudełku śniadaniowym  
lub na talerzu obiadowym.

**Ile różnych owoców i warzyw  
tam widzisz?**

**Rodzicu,**

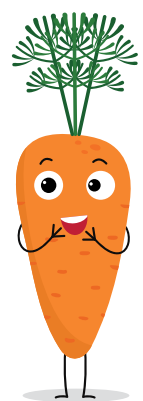
**Drugie śniadanie** jest kolejnym ważnym posiłkiem,  
które wspomaga Twoje dziecko w pierwszej połowie dnia.

Czasem może być na słodko –  
dodaj **naturalny miód** do twarogu, posyp nasionami  
i obtóż nim grahamkę.

**Pyszny twarożek** będzie porcją nabiału,  
który dostarczy wapń,  
miód doda nam naturalnej słodczy,  
a nasiona wspomogą pracę mózgu.

Niech jedzenie sprawia  
Ci przyjemność.  
Ciesz się posiłkiem!

Gotuj razem z rodziną,  
niech kuchnia daje radość!



## Jabłko i marchew to świetna para

W kuchni się złącza i to od zaraz  
Smaczny i słodki to przysmak zdrowy  
A dla dzieciaka jest wyjątkowy

Pełen witamin, bogaty w wartości  
Wzmacnia organizm, dodaje radości  
Owoc z warzywem w tym połączeniu  
Da dużo siły w codziennym chodzeniu

### Składniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej,
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- 1 łyżeczka cynamonu,
- 1 łyżeczka gorzkiego kakao,
- 4 łyżki zmielonych migdałów,
- 10 pokrojonych daktyli,
- 3 jabłka,
- 1 banan,
- 1 marchew,
- 1 łyżka rodzynek lub żurawiny,
- 2 jajka.



## Przepis na ciasto Jabłkowo-marchewkowe

Czasem migdały warto dorzucić  
Przygotowania można się uczyć  
W kuchni z rodzicem to jest zabawa  
A zdrowe jedzenie to fajna sprawa

ciasto  
smaczne i zdrowe :)  
bez cukru  
i tłuszczu!

### Wykonanie:

Jabłka oraz banany kroimy na małą kosteczkę, daktyle także, marchew ścieramy na tarce. Do miski wysypujemy suche składniki, dodajemy migdały, owoce i mieszamy. Na koniec dodajemy dobrze roztrzepane jajka. Mieszamy. Ciasto przekładamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180° C.



SMACZNEGO :)

## Jak urozmaicić posiłek?

Jak sprawić, by jedzenie stało się frajdą? To bardzo proste!

Posiłki należy przygotowywać w **ciekawy i nietypowy sposób**.

Stwórz swoją ulubioną postać z **warzyw i owoców**, przygotuj kompozycje i ciekawe obrazki. Warzywa przecież też potrafią być zabawne :)

Taki obiad zje każdy ze smakiem.

### **Sos czosnkowy:**

100g jogurtu naturalnego,  
1 duży ząbek czosnku  
1/2 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu  
1 łyżeczka oregano  
1 łyżeczka drobno posiekanej natki pietruszki

*Każdy posiłek powinien mieć swój wyjątkowy smak.*

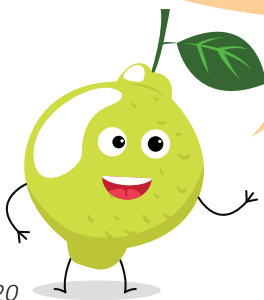
*Stosuj do potraw dodatki w postaci sosów, które sam zrobisz w bardzo łatwy sposób.*

*Podajemy kilka prostych przepisów, wystarczy połączyć składniki :)*

*Elementy obiadu ułożyć można w zabawną formę lub też ozdobić gotowy obiad.*



*Takie domowe posiłki przygotowujcie z rodzicami, a będzie to dla Was świetna zabawa.*



### **Sos musztardowy:**

100g jogurtu naturalnego  
1 łyżeczka musztardy  
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny  
1 płaska łyżeczka miodu  
1/2 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu

### **Sos chrzanowy:**

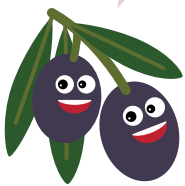
100g jogurtu naturalnego  
1 łyżeczka utartego chrzanu  
1/2 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu  
1 łyżeczka tymianku  
1/2 łyżeczki cukru



## Pomysły na przepiękny talerz







kl. IIc, SP nr 47  
wie, jaka jest  
recepta na zdrowe  
śniadanie :) A Ty?

### „Recepta na zdrowe śniadanie”

Gdy każdy z nas rano wstaje  
ma już receptę na **zdrowe śniadanie!**  
Gdy razem z rodziną do stołu siadamy  
co smaczne i zdrowe - zajadamy.  
Na talerzu **chlebek z ziarnami** już czeka,  
a obok kubek pysznego soku lub mleka.  
Sałata z rzodkiewką w piramidę się układają,  
a obok już pomidor z ogórkiem niecierpliwie czekają.  
**Szczypiorek** do twarożku też bardzo pasuje.

Śniadanie urozmaica i wszystkich zachwyca.  
Wędlinki z serkiem też czekają w kolejce  
możesz zjeść je z masłem na zdrowej bułeczce.  
To nasz **przepis na zdrowe śniadanie**,  
chodź szybko - zaczyna się pałaszowanie!

## Recepta na zdrowe śniadanie

według uczniów klasy II, SP nr 47 w Gdyni

Zapisuj co masz na śniadanie. Opisz talerz i porównaj  
ze swoimi koleżankami i kolegami ze szkoły.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## IV Porada Rudej



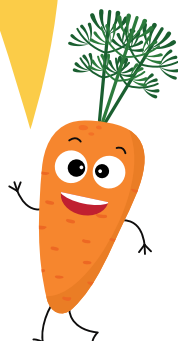
Ile różnych rodzajów owoców i warzyw  
można kupić w sklepie?

Sprawdź to!

Spróbuj takich, których jeszcze nie znasz.

Przybij piątkę! Jedz  
owoce i warzywa co najmniej  
5 razy dziennie.

Pamiętaj, że regularność  
to podstawa!



**Rodzicu,**

*owoce i warzywa należą do najważniejszych produktów  
żywnościowych, są źródłem niezbędnych witamin,  
minerałów i błonnika.*

*Wszyscy powinni je jeść co najmniej  
**5 razy dziennie.***

*Zadbaj o to, by pierwsza porcja była już w śniadaniu  
np. szklanka soku. Drugą porcję - jabłko  
lub banana dołącz do II śniadania.*

*Podawaj sezonowe warzywa do pozostałych 3 posiłków.  
Baw się smakami i kompozycjami.*

Dzienny harmonogram posiłków:

**śniadanie w domu**

**II śniadanie w szkole**

**obiad**

**podwieczorek**

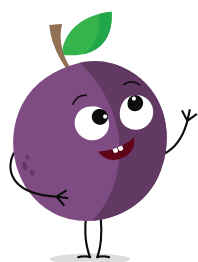
**kolacja**

## Przykładowe porcje warzyw i owoców

Każde z wymienionych poniżej to wystarczająca porcja warzyw i owoców na cały dzień. Zobacz jak niewiele potrzeba, by zdrowo się odżywiać.

### Porcje owoców:

- 1 średnie jabłko
- 2 plastry arbuza
- 2 plastry melona
- 3 plastry ananasa
- 2 kiwi
- 1 duża brzoskwinia
- 1 duża nektarynka
- 2 morele
- 2 mandarynki
- 1 pomarańcza
- 1/2 dużego grejpfruta



- 1/3 mango
- 3 śliwki
- 1 gruszka
- 1 banan
- 1/2 szklanki winogron
- 1/2 szklanki czereśni
- 1/2 szklanki wiśni
- 1 szklanka truskawek
- 1 szklanka malin
- 1 szklanka jagód
- 1 szklanka borówek
- 1 szklanka porzeczek
- 1 szklanka soku owocowego

### Porcje warzyw:

- 1 średni ogórek
- 1 papryka
- 1 pomidor
- 1 duża marchewka
- 1 duża pietruszka
- 1/3 selera korzeniowego
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 burak
- 1 szklanka surówki z warzyw
- 3 liście kapusty
- 1/2 szklanki fasoli
- 1/2 szklanki ciecierzycy
- 1/2 szklanki soczewicy
- duża garść fasolki szparagowej
- 3/4 szklanki bobu
- 1 plaster dyni
- 1/2 cukinii



- 1/2 bakłażana
- 1/2 kalafiora
- 1/2 brokołu
- 5 garści sałaty
- 5 garści jarmużu
- 4 garści świeżego szpinaku
- 1 szklanka groszku
- 1 szklanka kukurydzy
- 1/2 szklanki gotowanej włoszczyzny
- 1 szklanka soku warzywnego

W owocach występuje naturalna słodycz. Połącz kilka soczystych owoców w sałatkę, a ominie Cię pokusa sięgania po słodycze.



Na przekąskę  
Drogi Dzieciaku  
noś **słodki owoc**  
w swoim plecaku

ciastko niech smutne gdzieś w kącie zostanie  
a Ty **zdrowe** jedz **drugie śniadanie**

### **Jesteś ważny !**

*Twoje wybory żywieniowe są ważne, gdyż dzięki nim możesz osiągnąć w życiu więcej :) Bądź odkrywcą swoich talentów, mocnych stron i umiejętności. Dbaj o właściwe odżywianie.*

## **Dobry wybór**



Słodycze



Owoce



Mięso



Ryba



Słodki napój



Woda



Białe pieczywo



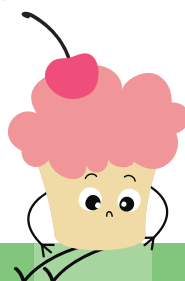
Razowe pieczywo



Sól



Zioła







Martyna Müller, SP 34

## Regularne spożywanie posiłków

Regularne spożywanie

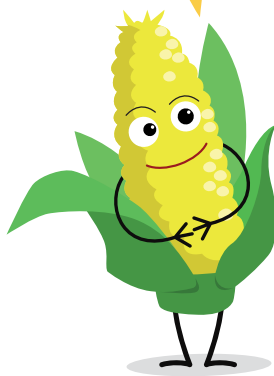
### 5 posiłków

w ciągu dnia sprawia, że nasz organizm, który przyzwyczaja się do dostarczania odpowiedniej dawki energii, w określonych godzinach, potrafi nimi gospodarować. Dzięki temu

### nasz kochany organizm

nie odczuwa głodu i tym samym nie musi gromadzić zapasów :)

Żywność ma znaczenie – każdego dnia dbaj o siebie :)



## Zaplanuj swoje posiłki !

Planowanie pozwala nam oszczędzić czas i wypracować kolejne korzystne nawyki:

1. Spożywam regularnie 5 posiłków w ciągu dnia.
2. Zachowuję przerwę między posiłkami.
3. Piję wodę.
4. Włączam do moich posiłków warzywa i owoce.



## Trzymajmy się zasad

- Przestrzegajmy odpowiednich proporcji naszych posiłków, przecież nie chodzi o to, by jeść dużo, ale o to, by robić to regularnie.

**Ważne, by zaplanowane posiłki szkolne**

**były bogate w pełnoziarniste produkty zbożowe (energia), warzywa bogate w witaminy wspomagające pamięć oraz wodę (czystą wodę).**

- Przestrzegajmy stałych godzin spożywania posiłków.

Róbmy odstępy co 2-3 godziny. Nie będziemy wtedy czuli głodu.

- Nie łączmy kolacji z podwieczorkiem w jeden posiłek.

- Ostatni posiłek spożywajmy najpóźniej 2 godziny przed snem.

Dzięki temu zapewnimy sobie spokojny sen.

Rano obudzimy się pełni siły.

### Pamiętaj!

W większości gdyńskich szkół

jest realizowany program

**„Owoce i Warzywa w szkole”**

i trzy razy w tygodniu uczniowie otrzymują

dodatkową porcję warzyw i owoców,

która powinna być zjadana w ramach

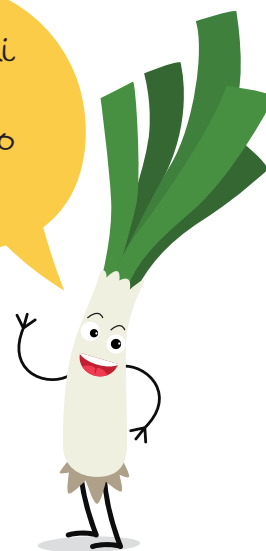
II śniadania. Posiłek uzupełniający

to mogą być warzywa w różnej formie:

surowe, gotowane lub zupa warzywna,

a także sałatka owocowa.

Regularne posiłki  
to podstawa  
zasad zdrowego  
żywienia.



# V Porada Rudej

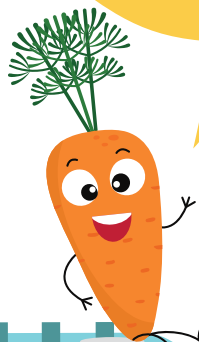


- Zawsze bierz małe tyki.
- Pij przez cały dzień.
- Podczas upałów pij więcej.

**unikaj gazowanych,  
słodzonych napojów**

Lubisz kolorowe słodkie napoje?  
Bardzo proszę!  
Poniżej przepis na lemoniadę.  
Zrób ją sam!

Gaś pragnienie.  
Pij dużo płynów!



Wyciskamy sok z 6 cytryn.  
W dzbanku mieszamy 1 szklankę  
soku cytrynowego z 5 łyżeczkami miodu  
i 6 szklankami zimnej wody. Dodajemy  
plastry pomarańczy i maliny.  
Dolewamy wody do smaku, gdy jest zbyt  
kwaśne. Schładzamy i pijemy :)

**Rodzicu,**

*picie dużej ilości wody jest szczególnie  
ważne podczas upałów. Gdy dziecko  
odczuwa pragnienie, znakomita  
jest **czysta woda**,  
gazowana lub niegazowana.  
Możesz podać również 1 porcję (szklanka)  
**soku owocowego 100% lub herbatę**.  
Pamiętaj, by unikać  
słodzonych gazowanych napojów,  
zawierających sztuczne substancje i cukier.*

Woda stanowi ponad **połowę naszej wagi**.

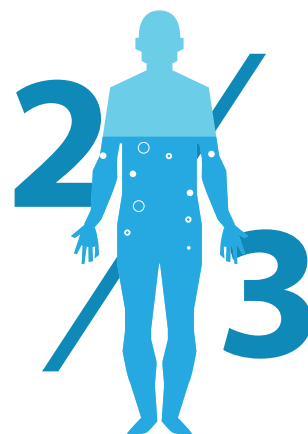
Prócz dostarczania organizmowi  
wszystkich niezbędnych składników  
odżywczych potrzebnych  
do zachowania zdrowia,  
musimy wypijać co najmniej  
**5 szklanek płynów dziennie**.



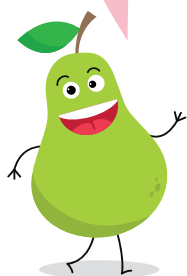


## 10 powodów, dla których warto pić wodę

- Woda reguluje i oczyszcza organizm
- Poprawia samopoczucie i wpływa na wydolność organizmu
- Zapobiega chorobom serca
- Picie wody wpływa na wytrzymałość podczas ćwiczeń
- Pomaga zachować ładny wygląd
- Pomaga zwalczyć infekcje
- Woda to pozytywne nawyki żywieniowe
- Najbardziej naturalny i jedyny niezbędny płyn
- Picie wody pomaga w walce z zakażeniami układu moczowego
- Woda nie ma kalorii!



Łap za wodę  
gdy tylko masz ochotę :)



Woda stanowi średnio  
2/3 masy naszego ciała.  
To symbol życia i jeden z czterech  
podstawowych składników.



### **A oto kilka wskazówek, jak budować mocne kości:**

Spożywaj produkty **bogate w wapń i witaminę D**. Dzieci rosną, teraz formują się ich kości, tkanki, komórki – potrzebują zatem każdego dnia co najmniej 3 porcje produktów, które dostarczą im wapń. Wybierajmy **naturalne jogurty, kefiry, maślanki czy twarogi**.

**Wapń** jest podstawowym materiałem budulcowym kości i zębów.

Spożywajmy **liściaste warzywa**, nasiona strączkowe, brokuły, brukselkę, migdały oraz orzechy.

Jedzmy **ryby!** Są nie tylko dobrym źródłem witaminy D, ale również wapnia, zwłaszcza ryby w puszcze.

Bardzo ważne są **spacery**, już 15 minutowy spacer spowoduje, że organizm wyprodukuje odpowiednią ilość witaminy D.

Dbajmy o to byśmy mieli zapewnioną odpowiednią porcję ruchu dziennie. **Aktywność fizyczna** umożliwia wbudowanie wapnia w kości.

### **Poznaj witaminy i dowiedz się o ich działaniu na nasze organizmy:**

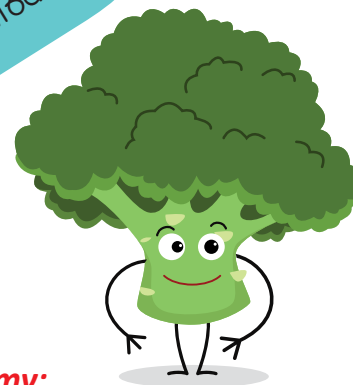
**Witamina PP (niacyna)** – jej niedobór prowadzi do bezsenności, przygnębienia oraz do zaburzenia prawidłowej pracy przewodu pokarmowego. Znajduje się w mięsie, fasoli, kaszy, otrębach pszennych i grochu.

**Witamina D** – brak witaminy D prowadzi do krzywicy. Najwięcej witaminy D znajduje się w rybach, maśle, smalcu i jajkach.

**Witamina B5 (kwas pantotenowy)** - jej brak objawia się zaburzeniami układu nerwowego, zmęczeniem, bólem głowy, wymiotami, zmniejszeniem odporności. Źródłem jej są chleb, mleko, jajka, sery, mięso, ryby, banany, pomarańcze, grejpfruty, kalafior, pomidor, kapusta, ziemniaki, marchew i sałata.

**Dbajmy o kości**

Dbaj o kości od młodości :)





**Witamina C** – wzmacnia odporność, wpływa na poprawę apetytu, prawidłowy rozwój zębów i kości. Zawarta jest w owocach np. czarna porzeczka, truskawki, maliny, owoce cytrusowe oraz warzywach np. ziemniaki, papryka zielona, brukselka.

**Witamina A** – niezbędna dla prawidłowego wzroku oraz wzrostu. Najwięcej witaminy A znajduje się w produktach takich jak masło, śmietana, mleko, tłuste sery, wątróbka, jajka, marchewka, pietruszka, szpinak, morele, dynia.

**Witamina B1** – wpływa na układ nerwowy oraz na prawidłową pracę mięśni i serca. Niedobór witaminy B1 powoduje zaburzenia pamięci i koncentracji, zmęczenie. Najwięcej tej witaminy znajduje się w jogurcie, kefirze, musli, otrębach, orzechach, owocach suszonych, mięsie, rybach i miodzie.

**Witamina B2** – jej brak może hamować rozwój umysłowy oraz powodować niedokrwistość. Najlepszym źródłem tej witaminy jest mleko, śmietana, ser, wątróbka, mięso w szczególności drób, brukselka, fasola, groch, jajka.

**Ziarenka słonecznika to doskonały dodatek do musli, sałatek i pieczywa.**



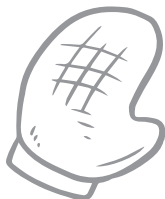
Ziarna słonecznika to idealna kombinacja witamin wpływających dobrze na serce. Zawierają dużo białka, witaminę A, witaminy E, B i F, błonnik, potas, żelazo i cynk.

**Serce jest najważniejsze!  
Dbajmy o serce!**

Ziarna słonecznika poprawiają przemianę materii, wzmacniają system nerwowy. Pestki słonecznika wzmacniają zęby i kości oraz chronią serce.

### Składniki:

1 średnia cukinia 200 g  
2 ziemniaki 200 g  
2 pomidory 320 g  
1/2 kuli mozzarella light 60 g  
50 g szynki z piersi karczaka  
ząbek czosnku  
świeże zioła: bazylią, oregano, trochę tymianku  
i rozmarynu (można użyć suszonych), pieprz

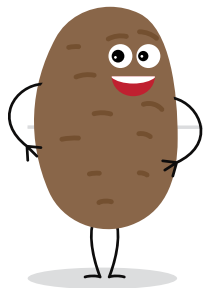


## Przepis na zapiekankę Ziemniaczaną z cukinią pomidorami i mozzarellą

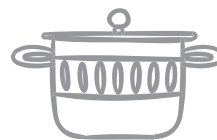
### Wykonanie:

Ziemniaki gotujemy w mundurkach w osolonej wodzie. Cukinię kroimy w plastry, solimy odrobinę i odstawiamy, aż puści sok. Pomidory obieramy ze skórki, kroimy w kostkę, przekładamy do miseczki i odlewamy sok. Do pomidorów dodajemy przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, posiekane zioła, i pieprz. Szynkę kroimy w paski. Na dno naczynia do zapiekania układamy połowę szynki, na nią układamy na przemian plastry ziemniaków i cukinii (ziemniaków nie obieramy ze skórki!), na górę kładziemy resztę szynki. Polewamy wszystko pomidorami i układamy na wierzchu kawałki mozzarelli. Zapiekamy w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez około 30 minut.

SMACZNEGO :)



**Ziemniak** smacznutki i taki ciekawy,  
na różne sposoby zrobią wszystkie mamy,  
placki i kluski a nawet fryteccki  
każda potrawa trochę z innej beczki.



### Składniki:

600 g filetu z łososia  
butka tarta i mąka do obtoczenia  
1 łyżeczka drobno startej skórki z cytryny  
(z około 1 cytryny)  
2 jajka  
świeżo zmielony czarny pieprz  
3 łyżki oliwy extra vergine

## Przepis na paluszki Rybne z łososia



### Wykonanie:

Piekarnik nagrzewamy do 180°C, wstawiamy blaszkę do pieczenia i rozgrzewamy ją. Odcinamy skórę z łososia, wyjmujemy ości. Kroimy na paski o szerokości około 2 - 3 cm. Mąkę wysypujemy na jeden talerzyk (możemy doprawić ją odrobiną soli), na drugim talerzyku mieszamy butkę tartą ze skórką cytrynową. Na oddzielnym talerzyku roztrzepujemy jajka. Paski łososia obtaczamy w mące, następnie w jajku a na końcu butce tartej ze skórką z cytryny.

Wyjmujemy gorącą blaszkę z piekarnika, układamy paluszki, polewamy je oliwą i przewracamy na wszystkie strony maczając całe w oliwie. Odsuwamy paluszki od siebie i wstawiamy do piekarnika na wyższą półkę. Pieczemy przez 10 minut, następnie przelączamy piekarnik na funkcję grilla, blaszkę z rybą umieszczamy na wyższej półce piekarnika i zapiekamy jeszcze przez około 4 minuty, aż panierka nabierze złotego koloru (cały czas obserwujemy paluszki, gdyż na tym etapie mogą bardzo szybko się zrumienić).

SMACZNEGO :)

# VI Porada Rudej



*Rower, z którego przez jakiś czas nie korzystamy, może zardzewieć.*

*Podobnie jest z naszymi mięśniami i kośćmi, trzeba im zapewnić ciągły ruch.*

*Aby nasze serca były zdrowe, a kości pozostały silne, należy dbać o aktywność fizyczną.*

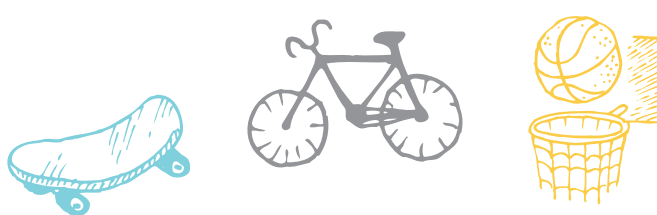
*Może to także sprawiać wiele radości.*

Sport = świetna zabawa  
Sport = zdrowie

**Wybierz swój ulubiony sport**

**Ćwiczenia traktuj jak zabawę**

**Poznawaj nowe dyscypliny sportu**



**Rodzicu,**

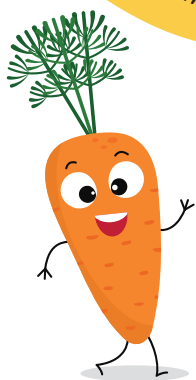
*Staraj się codziennie włączać w plan swojego dziecka jakąś formę **aktywności fizycznej**.*

*Może to być zwyczajny spacer, rower lub rolki.*

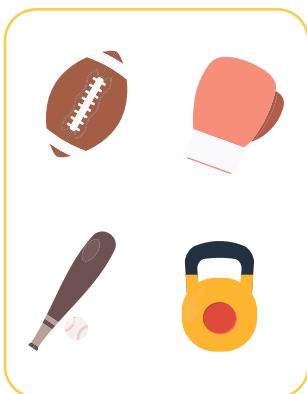
*Dobry trening dla organizmu stanowią też różne gry i zabawy.*

*Sportem szczególnie dobrym dla zdrowia jest pływanie.*

Ruszaj się!  
Pamiętaj o aktywności  
fizycznej  
każdego dnia!



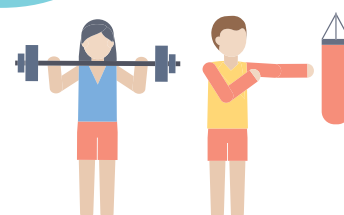
**Poznaj dyscypliny sportowe  
i wybierz swoją ulubioną**



**Zwinność**



**Siła i moc**



**Wytrzymałość**



**Sporty drużynowe**



**Elastyczność**



**Rekreacja**



*Aby nie walczyć z sennością do samego południa, zdecyduj się na kilka łatwych ćwiczeń, które z pewnością wybudzą Cię ze snu i poprawią nastrój.*

*Aby wykonać ćwiczenia zgodnie z opisem,  
poproś rodziców o pomoc.  
Gdy poznasz już ćwiczenia, poranną gimnastykę  
będziesz mógł wykonywać samodzielnie :)*

### **Zaczynamy!**

**1**

Musimy poczuć, że rozciągają się nasze mięśnie. Połóżmy się na plecach, wyciągnijmy ramiona i nogi, czyli po prostu przeciągnijmy się.

**2**

Położmy się na brzuchu, podeprzyjmy się na przedramionach i bardzo powoli unieśmy plecy do góry, ściągajmy łopatki i napnijmy mięśnie grzbietu. Biodra powinny leżeć cały czas na łóżku. Ćwiczenie to powtórzmy kilka razy. Jeżeli odczuwamy ból w dolnej części pleców, przestańmy na ściąganiu łopatek i napinaniu mięśni.

**3**

Kolejne ćwiczenie wykonujemy również w pozycji leżącej. Połóżmy się na plecach, ugnijmy nogi w kolanach, połóżmy ręce wzdłuż ciała, oderwijmy głowę od poduszki, napinając mięśnie brzucha, przytrzymajmy chwilę w powietrzu. Powtórzmy to ćwiczenie 10 razy.

**4**

Zmieniamy pozycję. Pozostając cały czas na łóżku, usiadźmy w siadzie prostym lub po turecku. Splećmy dłonie za plecami, ściągajmy łopatki kilka razy.

**5**

Nie zmieniając pozycji splećmy dłonie przed sobą, unieśmy ramiona przed siebie na wysokość klatki piersiowej, wysuńmy kilka razy barki po przodu.

Na tym możemy skończyć poranną gimnastykę. Dodatkową porcję energii może zapewnić nam szybki, chłodny prysznic.

**Gimnastyka  
na przebudzenie**

Nasze ciało  
to ważna sprawa







## Poprawne wstawanie

*Poranny trening nie powinien być intensywny ani wyczerpujący. Pamiętajmy, że ma nas pobudzić do całodziennego aktywności, a nie zmęczyć. Ćwiczenia wykonujemy zatem powoli i bez pośpiechu.*

### *Oto kilka pomysłów na poranny rozruch.*

1. Nie wstawajmy z łóżka od razu po przebudzeniu. Najpierw przeciągnijmy się kilka razy, jeszcze leżąc w łóżku. W ten sposób pobudzimy zastane po nocy mięśnie i stawy.
2. Wykonajmy kilka głębokich wdechów, pozwólmy organizmowi się dotlenić.
3. Leżąc na plecach, ugnijmy nogi w kolanach i złapmy za kolana rękami. Poleżmy chwilę w tej pozycji.
4. Przewróćmy się na brzuch i podnieśmy jednocześnie wyprostowane ręce i nogi, odrywając je od łóżka. Powtórzmy te ćwiczenie trzy razy.
5. Usiądźmy po turecku. Mocno wyciągnijmy wyprostowane ręce do góry, a następnie prawą podeprzyjmy na biodrze, a lewą trzymajmy wyprostowaną w górze i pochylajmy się w prawą stronę, rozciągając lewy bok. Następnie powtórzmy ćwiczenie na drugą stronę.
6. Opuśćmy nogi ze skraju łóżka. Wciąż stabilnie siedząc wykonajmy kilka krążeń głową raz w jedną, raz w drugą stronę.
7. Wstańmy z łóżka. Wykonajmy trzy przysiady, a później możemy wspiąć się wysoko na palcach, wyciągając ręce do góry, podobnie, jak robiliśmy to przeciągając się w łóżku.

## Dziennik aktywności fizycznej

Zapisuj jakie aktywności fizyczne wykonujesz danego dnia.

Przykładowe pomysły na aktywność fizyczną: spacer, bieg, brzuszki, spacer z psem, skakanie na skakance, przysiady, pływanie, jazda na rowerze, łyżwach, rolkach, konno, gra w piłkę i wiele innych!



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Pomysły na spędzenie aktywnie czasu z rodziną

**Wspólny spacer.** Znajdziemy podczas spaceru czas, by porozmawiać oraz zwiedzić okolicę. Możemy poznać wtedy rośliny, zwierzęta, a przede wszystkim spędzamy czas razem i to na świeżym powietrzu. Jeśli mamy psa, nie zapominajmy o nim. Pies potrzebuje dużo ruchu, więc wspólne spacerowanie są bardzo wskazane.

**Wycieczki za miasto.** Poznajmy zakątki miast lub zabytki ukryte pośród pól i łąk w naszej okolicy. Poznajmy ciekawe historie i zobaczmy niezwykle miejsca. Pomysłów na takie wycieczki jest mnóstwo, taką wycieczkę warto zaplanować w weekend, kiedy mamy wolne od szkoły.

**Wycieczki do lasu.** Tam możemy wdychać świeże powietrze, które oczyści i odkazi nasze drogi oddechowe. W lesie możemy bawić się w traperów, podążających śladem zwierzęcych tropów i odgadujących, jakie zwierzę je zostawiło. Możemy obserwować dzikie ptaki i robić notatki z naszych wypraw. Las bogaty jest również w roślinność, więc fajnym pomysłem jest zrobienie zielnika. Możemy zbierać ciekawe kawałki roślin i drzew, umieścić je i opisać w naszym zeszytce. Kolejnym pomysłem jest zbieranie leśnych elementów i wykonywanie wspólnie z rodzicami prac plastycznych w domu.

**Basen.** W takim miejscu każdy członek rodziny znajdzie coś dla siebie. Pływanie doskonale kształtuje sylwetkę i zapobiega wadom postawy. Poza tym, pobudza każdy mięsień do pracy, poprawia odporność i wydolność organizmu.

**Rowerowe wycieczki lub jazda na rolkach czy hulajnodze.** Organizm pobudzony jest do ruchu, pracują wtedy wszystkie nasze mięśnie. Pamiętaj tylko o odpowiedniej ochronie, koniecznie zabezpiecz głowę kaskiem, a kolana i łokcie ochraniaczami.

**Zabawy na plaży lub w parku.** Jest ogromny wybór sportów, które możemy wykonywać na świeżym powietrzu. Może to być siatkówka, frisbee, badminton lub piłka nożna. Pamiętaj, że najważniejsze jest, żebyśmy fajnie się bawili w rodzinnym gronie.

**Łyżwy.** Kiedy nadchodzą już zimne dni, możemy wybrać się na lodowisko i tam pojeździć na łyżwach. Pamiętajmy o rękawiczkach i czapce, gdyż może być nam zimno.



**Co robicie z kolegami i koleżankami po szkole w czasie wolnym lub podczas szkolnych przerw?**

**Może warto pobawić się na świeżym powietrzu?**

**Oto kilka pomysłów na zabawy z przyjaciółmi :)**

**Zabawy  
na świeżym  
powietrzu**

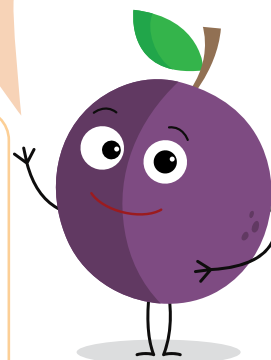
#### **Ścieżka zdrowia**

W ogrodzie lub parku możemy zorganizować bieg z zadaniami. Jego uczestnicy mają do pokonania jakąś określoną trasę, a w oznaczonych jej miejscach czekają na nich różne dodatkowe zadania, np.: rzuty piłeczkami do celu, chodzenie na czworakach, przeskoczenie kijka, przetoczenie piłeczki wokół siebie, żabie skoki itp. Ten, kto zdobędzie najwięcej punktów, wygrywa i oczywiście dostaje wcześniej ustaloną nagrodę.

Wspólne zabawy integrują. A do tego wszyscy jesteśmy aktywni fizycznie :)

#### **Złap i powiedz**

Uczestnicy zabawy ustawiają się w kole. Jedna osoba staje w środku i po kolei rzuca piłkę do każdego, mówiąc np. "kolor na N", "miasto na W", "zwierzę na P". Trzeba złapać piłkę i szybko odpowiedzieć np. "niebieski", "Warszawa", "pies". Jeżeli to się komuś nie uda, prowadzący rzuca piłkę wysoko w górę i ten, kto ją złapie, wchodzi do kółka i zaczyna kierować zabawą.



#### **Lis w norze**

Narysujmy na ziemi kredą lub patykami okrąg o średnicy ok. 2 metrów. Wybrany gracz zostaje lisem i wchodzi do okręgu - "nory". Pozostałe osoby biegają wokoło i od czasu do czasu próbują przebiec przez lisią norkę na skrót. Lis w tym czasie próbuje je złapać. Złapana osoba odpada z gry. Lisowi nie wolno przekroczyć namalowanego okręgu. Jeśli go przekroczy w środku gry, jego miejsce zajmuje następny gracz. Gra kończy się, gdy pozostaje jedna niezłapana osoba. Jeżeli zabawa ma toczyć się dalej, lisem zostaje zwycięzca poprzedniej gry.

## Zabawy w chłodne dni

**A co robić, gdy na dworze jest zimno a chcemy spędzić czas z naszymi kolegami i koleżankami?**

**Oto kilka pomysłów, które warto wykorzystać :)**

### **Zjeść czy nie zjeść?**

Uczestnicy siadają na krzesłach w rzędzie albo w półkolu. Osoba prowadząca (najlepiej ktoś dorosły) wymienia jakiś rzeczownik, jednocześnie rzucając do uczestnika piłkę. Naszym zadaniem jest złapać piłkę, jeżeli wymieniony wyraz oznaczał rzecz jadalną, zaś odrzucić, jeśli niejadalną. Ten, kto się pomyli, wypada z gry. Wygrywa ten, kto został w grze najdłużej.

### **Mała koszykówka**

Przygotujmy dość duży kosz (np. kosz na brudną bieliznę) i 5 kolorowych piłek. Podczas zabawy każde z dzieci z ustalonej wcześniej odległości stara się wszystkie piłki wrzucić do kosza.

Nawet w chłodne dni możemy spędzić czas aktywnie :)



### **Wykonaj polecenie balonika**

Przygotujmy wcześniej małe baloniki (3 x więcej niż liczba uczestników zabawy), do każdego włóżmy małą karteczkę z nazwą przedmiotu, zwierzątka lub zawodu i nadmuchajmy je. Podczas zabawy każdy uczestnik kolejno losuje jeden balonik, rozdeptuje go z hukiem, czyta hasło i pokazuje je na migi. Pozostałe dzieci muszą odgadnąć hasło.

### **Tor przeszkód**

Przygotowujemy trasę wyścigu, zaznaczamy linię startu, mety i ustawiamy kilka torów przeszkód. Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba z każdej pary ma związane oczy, zadaniem drugiej jest takie postępowanie jej aby jak najszybciej doszła do ustalonej linii mety. Na hasło "Start" dzieci z związanymi oczami ruszają w drogę, sterowani przez ich przewodników, które pierwsze dojdzie do mety ta para wygrywa.





## Partnerzy projektu:



Comune di  
**Forte dei Marmi**



município de  
**Lousada**



*Community*  
**teach.sport**



Współfinansowany  
w ramach programu  
Unii Europejskiej Erasmus+

Podręcznik powstał przy współpracy Instytutu Żywienia i Rozwoju Eligo.



Odwiedź nas:

[www.moveupproject.eu](http://www.moveupproject.eu)  
[www.moveupproject.blogspot.com](http://www.moveupproject.blogspot.com)  
[www.gdyniasport.pl](http://www.gdyniasport.pl)

## Spis treści

2. Informacje dotyczące projektu „Move up to be healthy and happy”.
  3. Zasady zdrowego stylu życia.
  4. I Porada Rudej - „Śniadanie jest najważniejsze”.
  5. Rysunek - Julianna Sykuła, SP 31.
  6. Przepis na pełnoziarnisty omlet z owocami.
  7. Przepis na placki owsiane z cynamonem.
    8. Dieta sprawnego umysłu.
    9. Ćwicz swój umysł - rebusy.
  10. Słowniczek polsko-angielski artykułów spożywczych.
    11. Rysunek - Mikołaj Spirewski, SP 12.
    12. II Porada Rudej - „Różnorodność w kuchni”.
  13. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
    14. Zioła zamiast soli.
    15. Jak założyć ogródek w domu?
  16. Przepis na spaghetti z klopsikami z indyka i pomidorami.
    17. Przepis na zapiekanego pomidora z kaszą kuskus.
    18. III Porada Rudej „Jedzenie to przyjemność”.
  19. Marchewka + jabłko czyli bonus od naszych bohaterów.
    20. Jak urozmaicić posiłek?
    21. Pomysły na przepiękny talerz.
    22. Rysunek - Pola Russjan, SP 13.
  23. Recepta na zdrowe śniadanie według uczniów SP 47.

24. IV Porada Rudej - „5 porcji dziennie”.
25. Przykładowe porcje warzyw i owoców.
  26. Dobry wybór.
  27. Rysunek - Martyna Müller, SP 34.
  28. Regularne spożywanie posiłków.
29. Regularne spożywanie posiłków - Trzymajmy się zasad.
  30. V Porada Rudej - „Gaś pragnienie”.
  31. 10 powodów, dla których warto pić wodę.
    32. Dbajmy o kości.
    33. Serce jest najważniejsze. Dbajmy o serce!
34. Przepis na zapiekankę ziemniaczaną z cukinią, pomidorami i mozzarellą.
  35. Przepis na paluszki rybne z łososia.
  36. VI Porada Rudej - „Ruszaj się”.
37. Poznaj dyscypliny sportowe i wybierz swoją ulubioną.
  38. Gimnastyka na przebudzenie.
  39. Poprawne wstawanie.
  40. Dziennik aktywności.
  41. Pomysł na spędzenie aktywnie czasu z rodziną.
  42. Zabawy na świeżym powietrzu.
  43. Zabawy w chłodne dni.
44. Rysunek - Hania Orłowska, Katolicka SP im. Świętej Rodziny przy Parafii NMP.
  45. Podziękowania.

