

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



„Dziś zadbaj o zdrowie, byś nie musiał o nim marzyć, gdy będziesz w niemocy.”

Drogi Rodzicu!

Czy wiesz, że regularne uprawianie aktywności fizycznej:

1. zapobiega poważnym chorobom cywilizacyjnym (takim jak: nadciśnienie, cukrzyca)
2. pomaga w utrzymaniu odpowiedniej wagi ciała,
3. poprawia samopoczucie
4. wzmacnia serce i poprawia stan układu krążenia
5. poprawia sprawność fizyczną
6. obniża ciśnienie krwi
7. obniża ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych
8. wpływa na wzrost dobrego cholesterolu HDL
9. redukuje uczucie depresji i niepokoju
10. poprawia jakość snu

„Nawet jakikolwiek ruch fizyczny jest lepszy niż żaden”.

**MAMO! TATO!
NIE ZWALNIAJ MNIE
Z LEKCJI WF'u.**

Ww. informacje znajdują się na stronie internetowej XV LO w zakładce Projekt Aktywności Fizycznej i Zdrowego Odżywiania

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



„Dziś zadbaj o zdrowie, byś nie musiał o nim marzyć, gdy będziesz w niemocy.”

Drogi Rodzicu!

Czy wiesz, że regularne uprawianie aktywności fizycznej:

1. zapobiega poważnym chorobom cywilizacyjnym (takim jak: nadciśnienie, cukrzyca)
2. pomaga w utrzymaniu odpowiedniej wagi ciała,
3. poprawia samopoczucie
4. wzmacnia serce i poprawia stan układu krążenia
5. poprawia sprawność fizyczną
6. obniża ciśnienie krwi
7. obniża ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych
8. wpływa na wzrost dobrego cholesterolu HDL
9. redukuje uczucie depresji i niepokoju
10. poprawia jakość snu

„Nawet jakikolwiek ruch fizyczny jest lepszy niż żaden”.

**RODZICU!
NIE ZWALNIAJ SWOJEGO DZIECKA
Z LEKCJI WF'u**

Ww. informacje znajdują się na stronie internetowej XV LO w zakładce Projekt Aktywności Fizycznej i Zdrowego Odżywiania

ODŻYWIANIE



Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zachowania zdrowia.

DROGI RODZICU!

Czy wiesz, że:

- to **TY** decydujesz w sprawie odżywiania własnej rodziny. Robiąc zakupy, przyrządzając posiłki dokonujesz wyboru. Ale czy właściwego?
- to od **CIEBIE** zależy jak będzie odżywiać się Twoje dziecko. Jesteś dla Niego przykładem i wpływasz na kształtowanie się prawidłowych nawyków żywieniowych.

„Życie rodziców jest księgą, którą czytują dzieci”.

— św. Augustyn

Zasady prawidłowego odżywiania:

1. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Należy jeść **3 - 5** posiłków dziennie, w tym koniecznie ŚNIADANIE, a przerwy między posiłkami nie dłuższe niż 4 godziny.
2. Znaczną część diety powinny stanowić warzywa i owoce.
3. Codziennie należy jeść pełnoziarniste produkty zbożowe.
4. Trzeba wybierać produkty niskotłuszczowe.
5. W codziennej diecie należy ograniczać spożycie cukru i soli.
6. Dostarczać organizmowi płynów (minimum 2 litry dziennie) – pić wodę niegazowaną.
7. Spożywaj mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych.

ODŻYWIANIE



Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zachowania zdrowia.

DROGI RODZICU!

Czy wiesz, że:

- to **TY** decydujesz w sprawie odżywiania własnej rodziny. Robiąc zakupy, przyrządzając posiłki dokonujesz wyboru. Ale czy właściwego?
- to od **CIEBIE** zależy jak będzie odżywiać się Twoje dziecko. Jesteś dla Niego przykładem i wpływasz na kształtowanie się prawidłowych nawyków żywieniowych.

„Życie rodziców jest księgą, którą czytują dzieci”.

— św. Augustyn

Zasady prawidłowego odżywiania:

1. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Należy jeść **3 - 5** posiłków dziennie, w tym koniecznie ŚNIADANIE, a przerwy między posiłkami nie dłuższe niż 4 godziny.
2. Znaczną część diety powinny stanowić warzywa i owoce.
3. Codziennie należy jeść pełnoziarniste produkty zbożowe.
4. Trzeba wybierać produkty niskotłuszczowe.
5. W codziennej diecie należy ograniczać spożycie cukru i soli.
6. Dostarczać organizmowi płynów (minimum 2 litry dziennie) – pić wodę niegazowaną.
7. Spożywaj mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych.