LISTOPAD

W listopadzie organizowaliśmy w swoich klasach **„Dzień Zdrowego Śniadania”.**

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu mamy energię do nauki, lepiej koncentrujemy się podczas lekcji i mamy siłę do zabawy. To najlepszy start w nowy dzień! Młodsi uczniowie rozmawiali o zasadach zdrowego odżywiania, produktach tworzących piramidę żywieniową, prezentowali swoje zdrowe śniadanka przygotowane z pomocą mamy w domu, a także podejmowali próby samodzielnego przygotowania pysznego śniadanka w szkole.

AKTYWNIE PO ZDROWIE
www.aktywniepozdrowie.pl
WODA
NIE ZAPOMINAJ O RUCHU
PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

12 zasad zdrowego odżywiania
(dla uczniów według Instytutu Matki i Dziecka):

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
2. Mleko, jogurty i sery, to podpora mocnych kości.
3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.
6. Mięso, jaja czy ryby- możesz wybierać.
7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.
8. Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.
9. Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
11. Dobrą wodą gaś pragnienie.
12. Ruch bez ograniczeń, słodycze z umiarem.

17 listopada w klasach IV-VIII uczniowie wspólnie zjedli zdrowe i pyszne śniadania, wysłuchali audycji edukacyjnej na temat świadomego i prawidłowego żywienia w codziennym życiu, poznali rolę witamin w funkcjonowaniu naszego organizmu, mieli również okazję, sprawdzenia swojej wiedzy na temat dbałości o własne zdrowie, rozwiązując ciekawy quiz tematyczny.

WITAMINY

Witaminy mają duże znaczenie dla naszego rozwoju: "pilnują" układu odpornościowego, wpływają na system nerwowy, odpowiadają za stan skóry i paznokci. Najwięcej witamin znajdziemy w świeżych, nieprzetwarzanych produktach.

Witamina A poprawia wzrok , wpływa na skórę, błony śluzowe, odporność oraz wzrost.

Źródła: masło, mleko, jaja, wątroba, tran, marchew i wiele innych warzyw, np. szpinak, czerwona papryka, dynia, kapusta, sałata oraz żółte i zielone owoce, np. mango, morele, brzoskwinie, melony, jabłka, pomarańcze, ananasy, wiśnie.

Witamina B1 podnosi sprawność umysłową, wpływa również na stan układu nerwowego, mięśni i serca**.**

Źródła: produkty zbożowe, kasze, drożdże, orzechy, nasiona roślin strączkowych, ryby, mleko, owoce, warzywa.

Witamina B2 (ryboflawina) zapobiega zajadom a także zmianom w rogówce, zawrotom głowy, skurczom, wspomaga leczenie stanów zapalnych skóry. Objawem świadczącym o jej niedoborze mogą być spierzchnięte usta, zajady, zaczerwienienie języka, swędzenie nosa, łuszczenie się skóry.

Źródła: **mleko i nabiał, produkty zbożowe, zielone warzywa liściaste, drożdże, jaja.**

Witamina B5 (kwas pantotenowy) wpływa na stan włosów i paznokci, zwiększa odporność, zapobiega alergii, bierze udział w wielu procesach w organizmie.

Źródła: podroby, drożdże, mięso, ryby, jaja, orzechy, zielone warzywa.

Witamina B6 łagodzi stres, zapobiega rozdrażnieniu i bezsenności, a także niektórym postaciom anemii oraz zmianom skórnym.

Źródła: **mięso, wątroba, drożdże, otręby, kiełki, różnego rodzaju ziarna, mleko, jaja, fasola, groch, orzechy.**

Witamina B12 pomaga uczyć się nowych rzeczy, ułatwia koncentrację, wzmacnia pamięć, uspokaja i wzmaga apetyt. Jej niedobór powoduje osłabienie, sprawia, że skóra staje się żółtawa, a włosy cienkie.

Źródła: **mięso, ryby, mleko, sery.**

Witamina C (kwas askorbinowy) zapobiega przeziębieniom, usprawnia pracę układu krwionośnego, ułatwia gojenie się ran, zapobiega powstawaniu siniaków i krwawieniom z dziąseł, chroni przed miażdżycą. Poprawia wchłanianie żelaza, zapotrzebowanie na nią wzrasta podczas przeziębienia i stresu.

Źródła: **warzywa (głównie papryka, brokuły, kalafior, szpinak, kapusta, groszek, ziemniaki) i owoce (czarne porzeczki, cytrusy).**

Witamina D zapobiega krzywicy, odpowiada za odkładanie się wapnia i fosforu w kościach, zapobiega próchnicy. Organizm umie wytworzyć ją pod wpływem słońca, ale w naszej szerokości geograficznej jest go za mało. Trzeba więc dostarczać tę witaminę z zewnątrz.

Źródła: **mleko, śmietana, ryby (ale uwaga: te tłuste), jajka, tran.**

Witamina E przedłuża młodość, chroni przed działaniem wolnych rodników, więc prawdopodobnie także przed nowotworami. U wcześniaków zapobiega uszkodzeniu siatkówki.

Źródła: **oleje roślinne, orzechy, warzywa liściaste, pełne ziarno zbóż, także żółtko.**

Witamina H (biotyna) wpływa na stan włosów i skóry. Jej niedobór może spowodować wypadanie włosów, łupież, problemy z paznokciami i skórą. Biotyna ma także wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego.

Źródła: **drożdże, podroby, mięso, masło, mleko, a także orzechy.**

Witamina K zapobiega różnym krwotokom zapewnia prawidłowe krzepnięcie krwi, zmniejsza krwawienia. Jej niedobór jest groźny zwłaszcza dla noworodków, dlatego często podaje się ją zaraz po urodzeniu.

Źródła: **zielone warzywa liściaste (np. szpinak i brokuły), żółtko, tran, olej sojowy. Jest również syntetyzowana w organizmie.**

Witamina M (kwas foliowy) wpływa na stan układu nerwowego a także pokarmowego oraz narządów płciowych. Niedobór kwasu foliowego prowadzi do osłabienia, a nawet anemii.

Źródła: **ziarna, kiełki, drożdże, wątroba, żółtka, warzywa liściaste.**

Witamina PP (niacyna) obniża stężenie cholesterolu, wpływa również na układ nerwowy i przewód pokarmowy. Jest także odpowiedzialna za dobry stan skóry.
Źródła: **wątroba, drożdże, ziarna, ryby, mleko, jaja, różne warzywa.**

Witamina R (rutyna) ułatwia wchłanianie witaminy C, pomaga organizmowi robić użytek z innych składników pokarmowych.

Źródła: **to głównie morele, wiśnie, papryka, pomidory, brokuły.**

Witaminy rozpuszczalne w oleju i wodzie

Witaminy dzielą się na:
rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E i K. Potrafią gromadzić się w organizmie i nie są wydalane z moczem. Ich nadmiar może być szkodliwy.

rozpuszczalne w wodzie: C, witaminy z grupy B, czyli B1, B2, B6, B12, niacyna, kwas foliowy, kwas pantotenowy i witamina H. Nie gromadzą się w organizmie. Ich nadmiar jest wydalany z moczem.

Mamy więc pewność, że każdy uczeń naszej szkoły:

- wie, jakie produkty tworzą piramidę żywieniową,

- urozmaica dietę o warzywa i owoce - 5 porcji dziennie

- wie, jak prawidłowo się odżywiać,

-samodzielnie i pomysłowo przygotowuje kanapki,

-zachowuje się kulturalnie podczas jedzenia, higienicznie spożywa posiłki,

-rozumie i stosuje pojęcia: witaminy, piramida żywieniowa.

11 listopada 2021 r. Bieg Niepodległości

Jak co roku 11 listopada Zespół Szkolno – Przedszkolny Nr 9 oraz UKS TKKF „Dziewiętnastka” zaprosiły dzieci wraz z rodzicami, do wzięcia udziału w Rodzinnym Marszobiegu im. Henryka Czerwińskiego, przy Szkole Podstawowej Nr 19 w Rzeszowie. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale.