

## W wirtualnej świetlicy - wtorek



7 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. W tym dniu chcemy przypomnieć dzieciom, jak ważna jest prawidłowa dieta i aktywność fizyczna w zachowaniu zdrowia. Aby przybliżyć dzieciom zrozumienie tych zagadnień, zachęcamy do obejrzenia filmu.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>

Po projekcji filmu, zachęcamy dzieci, do stworzenia własnej, kolorowej piramidy prawidłowego żywienia, którą można powiesić w kuchni, aby wszystkim domownikom przypominała, w jaki sposób należy się odżywiać.

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, to jak najprostsze i ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

### JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.