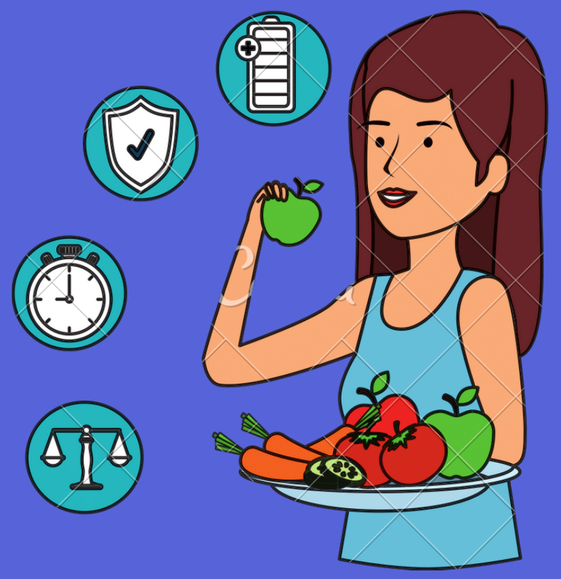
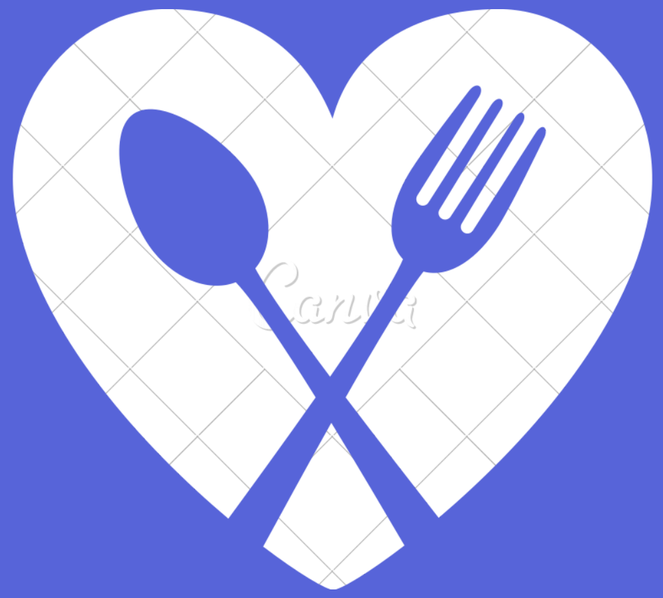
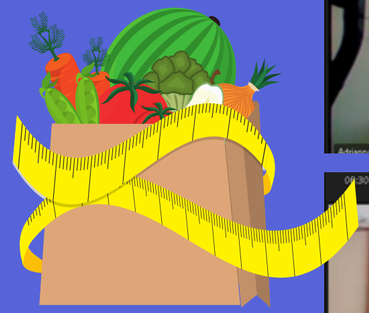
" Trochę o zdrowym żywieniu, czyli krótkie spotkanie z dietetykiem"

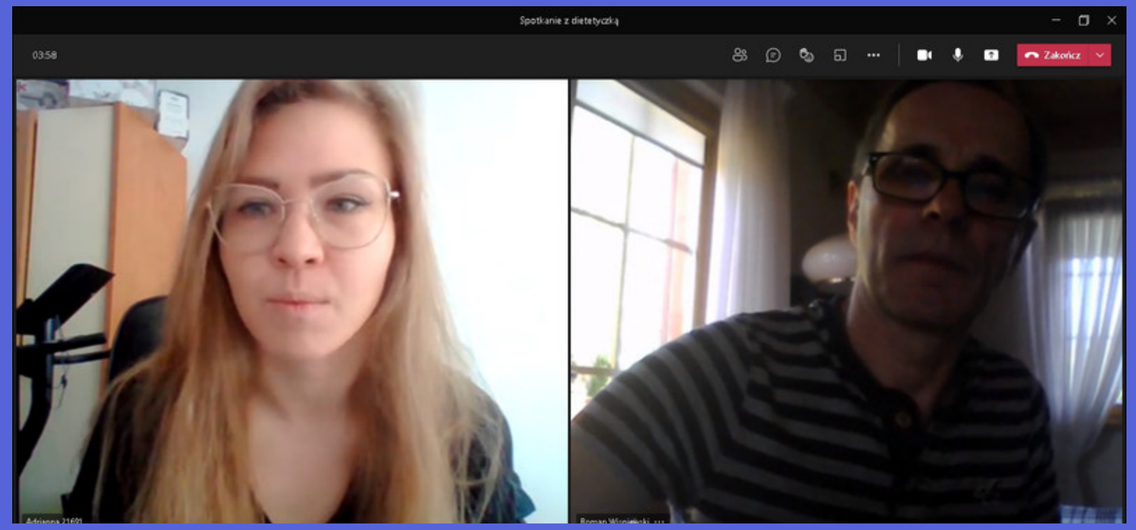


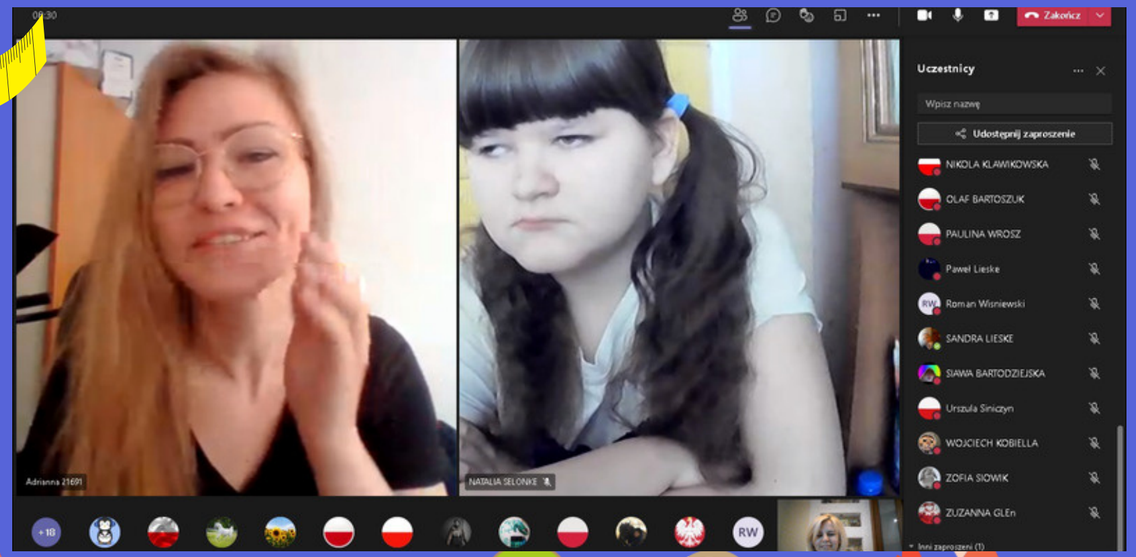


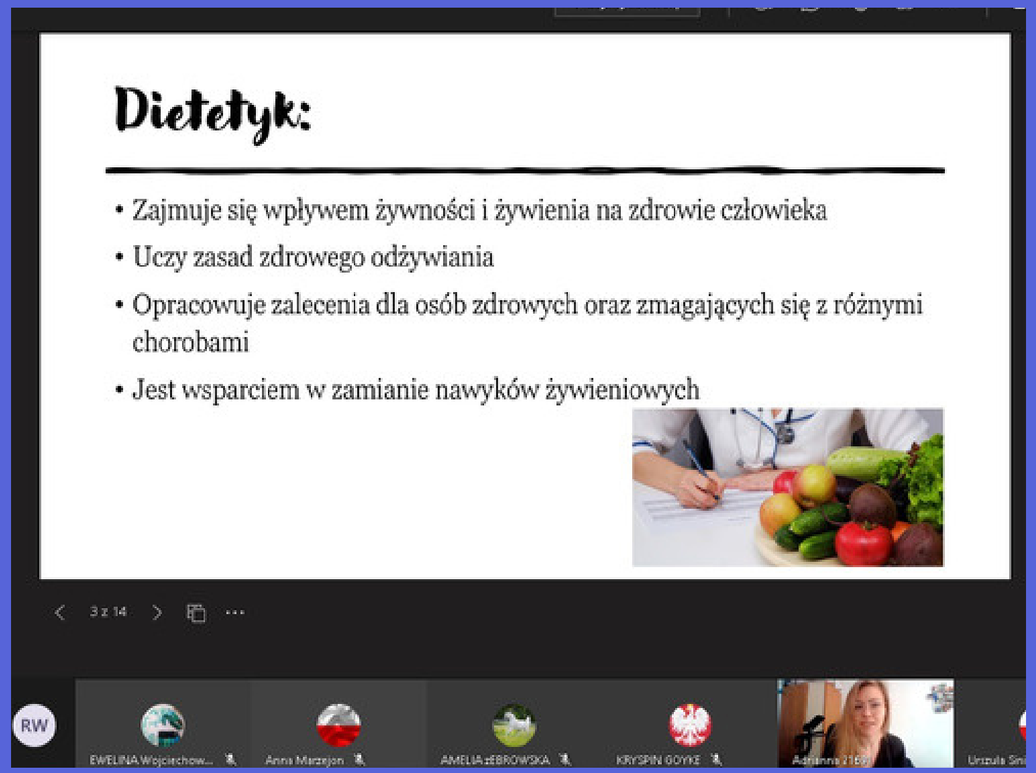
Spotkanie z dietetyczką
Przejmij kontrolę
Zakończ
Trochę o zdrowym żywieniu, czyli krótkie spotkanie z dietetykiem
12.05.2021
1 z 14
Adrianna 21691

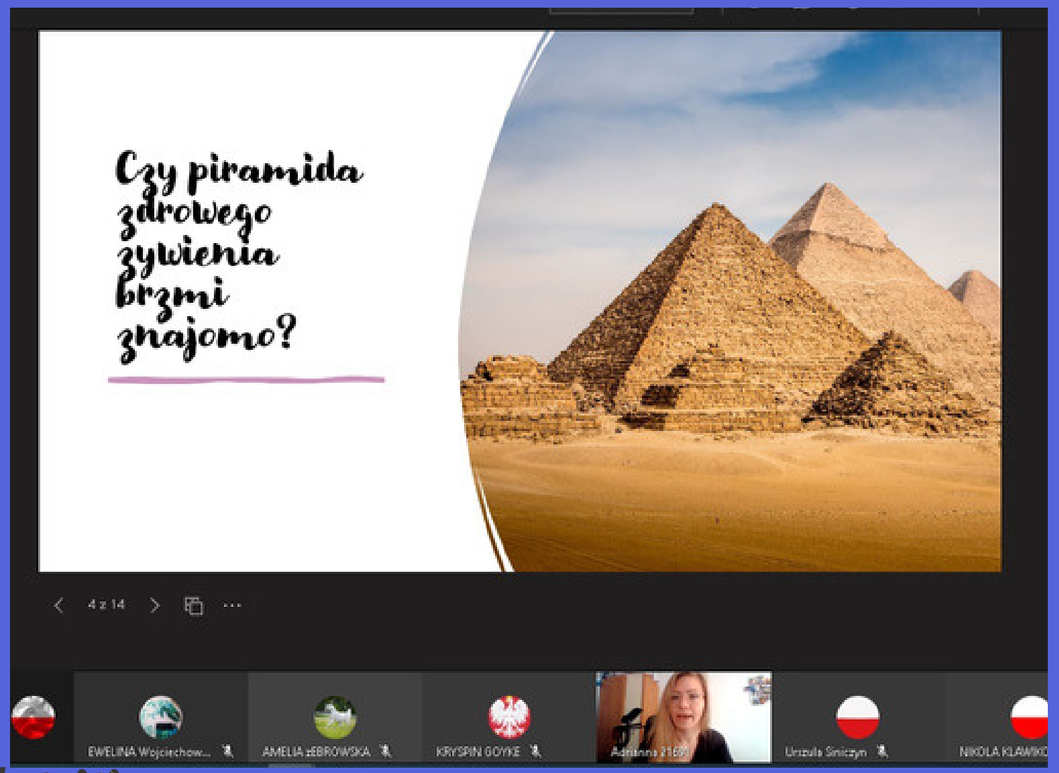
Przejmij kontrolę
Zakończ
Pytania na start ☺
CZYM ZAJMUJE SIĘ DIETETYK?
CZY MIELIŚCIE SPOTKANIE ZWIĄZANE Z ŻYWIENIEM?
CZYM JEST ZDROWE ŻYWIENIE I CZY JEST WAŻNE?
2 z 14
Adrianna 21691

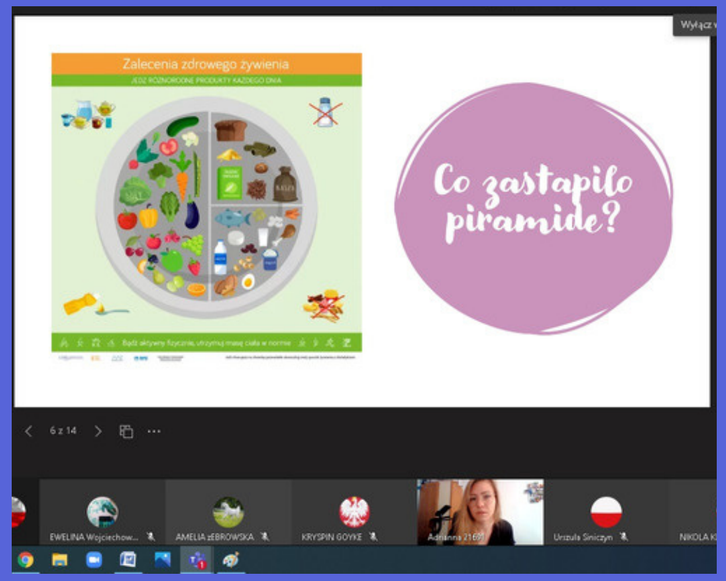


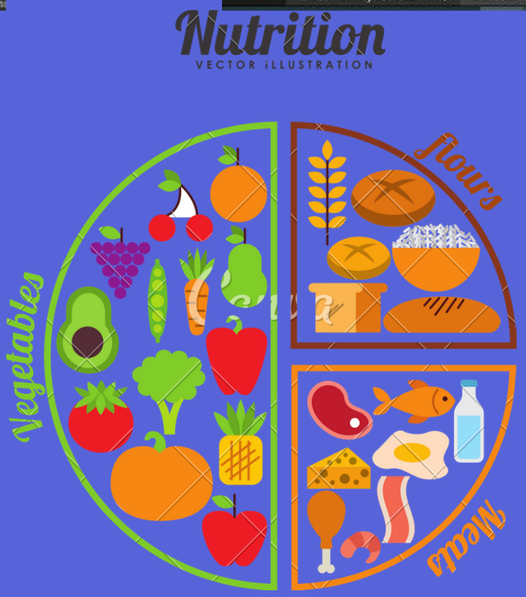

Spotkanie z dietetyczką
Zakończ


Zakończ
Uczestnicy
Wpisz nazwę
Udostępnij zaproszenie
NIKOLA KLAWIKOWSKA
OLAF BARTOSZUK
PAULINA WROSZ
Paweł Lieske
Roman Wisniewski
SANDRA LIESKE
SIAWA BARTODZIEJSKA
Urszula Siniczyn
WOJCIECH KOBIELLA
ZOFIA SIOWIK
ZUZANNA GLEn
Adrianna 21691
NATALIA SELONKE


Dietetyk:
• Zajmuje się wpływem żywności i żywienia na zdrowie człowieka
• Uczy zasad zdrowego odżywiania
• Opracowuje zalecenia dla osób zdrowych oraz zmagających się z różnymi chorobami
• Jest wsparciem w zamianie nawyków żywieniowych
3 z 14
RW
EWELINA Wojciechow...
Anna Marzejon
AMELIA zEBROWSKA
KRYSPIN GOYKE


Czy piramida zdrowego żywienia brzmi znajomo?
4 z 14
EWELINA Wojciechow...
AMELIA zEBROWSKA
KRYSPIN GOYKE
Urszula Siniczyn


Zalecenia zdrowego żywienia
Co zastąpiło piramidę?
6 z 14
EWELINA Wojciechow...
AMELIA zEBROWSKA
KRYSPIN GOYKE
Urszula Siniczyn


Nutrition
VECTOR ILLUSTRATION
Vegetables
Flours
Meats

Spotkanie z dietetyczką

34:00

Przejmij kontrolę

Zakończ

Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

7 z 14

Adrianna 21691

Uczestnicy

Wpisz nazwę

Udostępnij zaproszenie

Paweł Lieske
Roman Wiśniewski
SANDRA LIESKE
SIAWA BARTODZIEJSKA
Urszula Siniczyn
WOJCIECH KOBIELLA
ZOFIA SIOWIK
ZUZANNA GLEn

Uczestnicy (1)

OLAF BARTOSZUK

Inni zaproszeni (1)

MICHAI MACH
Brak odpowiedzi

+25

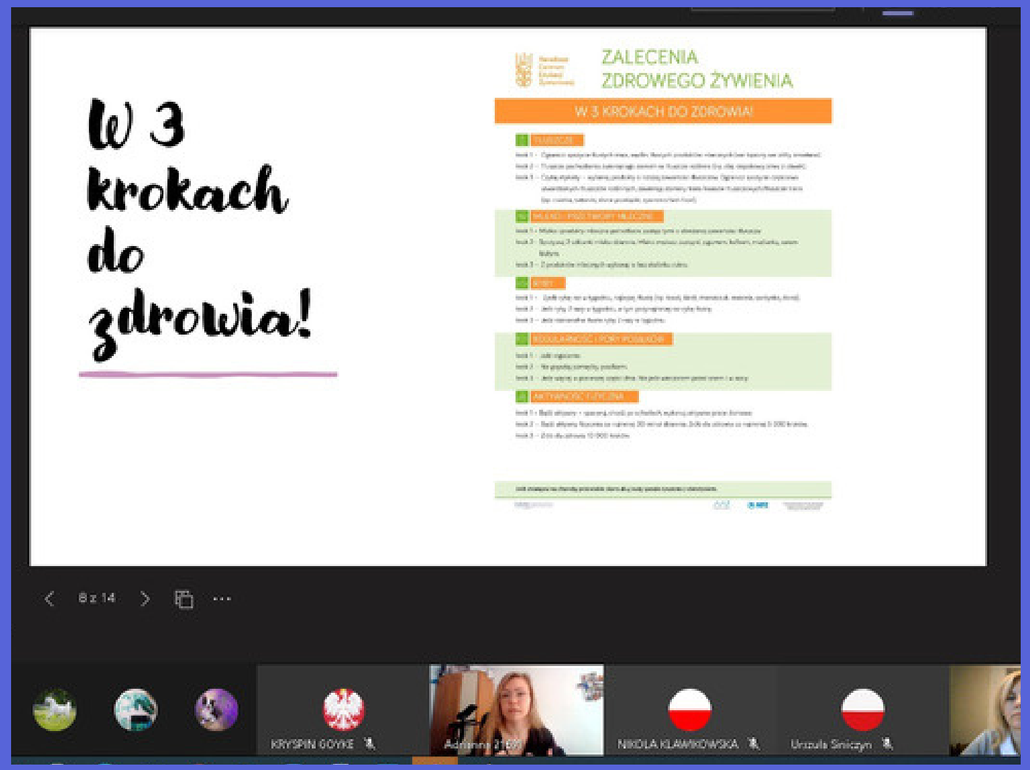
KRYSPIN GOYKE

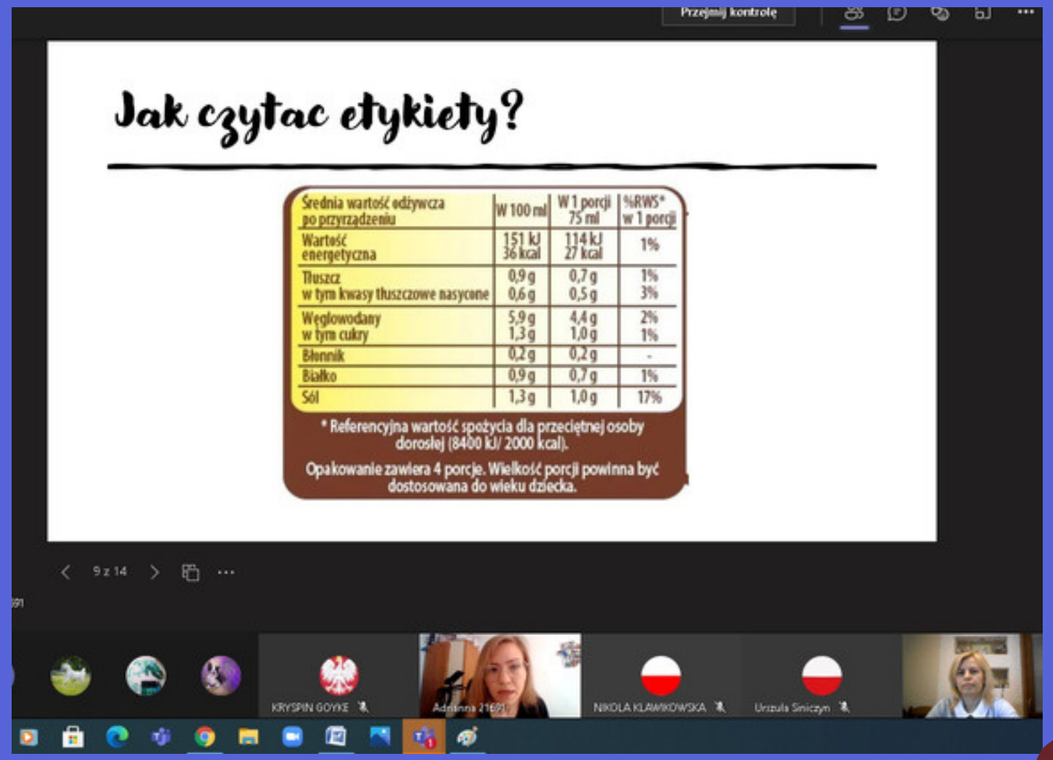
Adrianna 21691

NIKOLA KLAWIKOWSKA

Urszula Siniczyn

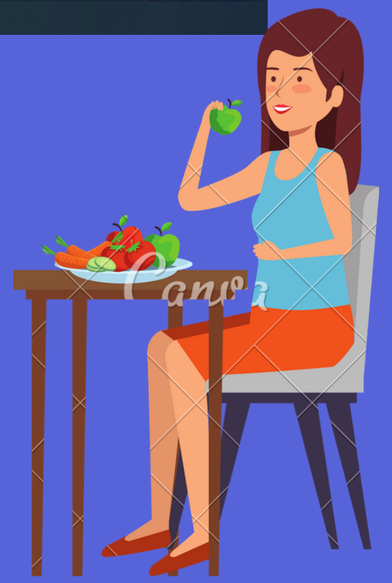
POL PLP 10:38 2021-05-12





"Jedzenie jest koniecznością, ale jeść mądrze to sztuka."

- La Rochefoucald



Co zabieracie ze sobą do szkoły?
10 z 14
NIKOLA KLAWIKOWSKA
Urszula Sinicyn
MATEUSZ MUTTKE

Spotkanie z dietetyczką

39:06

Przejmij kontrolę

Zakończ

Wyłącz wyciszenie (Ctrl+Shift+M)

Co zabrac ze soba do szko®y?

- Kanapki np. bułka graham, masło, szynka, pomidor, sałata/ hummus, pomidor, sałata, kiełki rzodkiewki
- Koktajl np. jogurt naturalny, banan, truskawki/ kefir, banan, jagody, płatki owsiane
- Jogurt z dodatkami np. z musli, suszonymi owocami i orzechami
- Pokrojone warzywa np. papryka, marchew
- Domowy wypiek np. muffiny, ciasto bananowe
- Tortilla np. szynka, serek śmietankowy, pomidor

12 z 14

Adrianna 21691

Uczestnicy

Wpisz nazwę

Udostępnij zaproszenie

MATEUSZ SZNYCER

MICHAŁ KRAWCZYK

OLIVIER KRAMPIKOWSKI

PATRYCJA LIESKE

PAWEŁ MUTKA

PRZEMYSŁAW RENUSZ

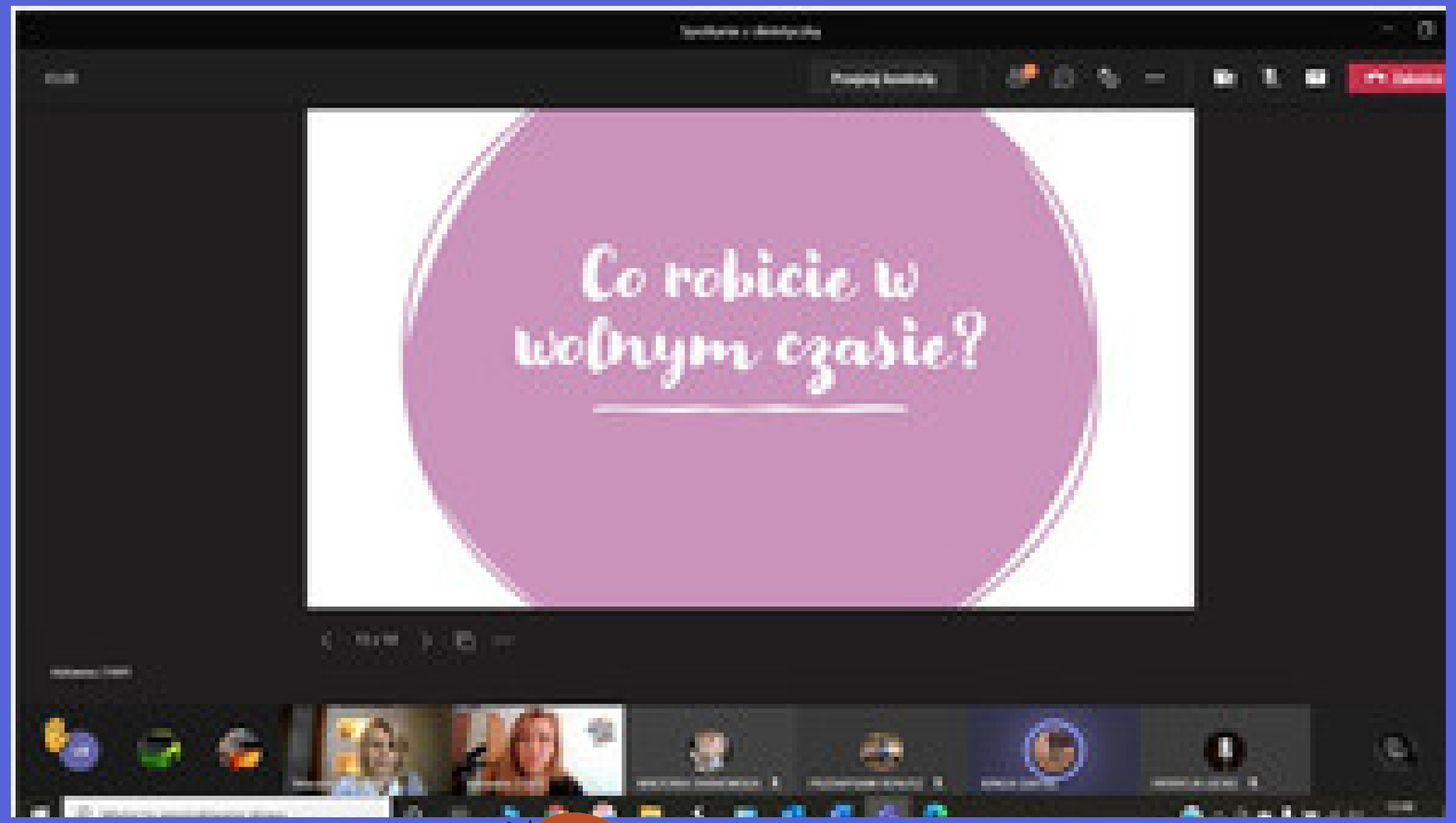
SEWERYN RENUSZ

WIKTORIA TARNOWSKA

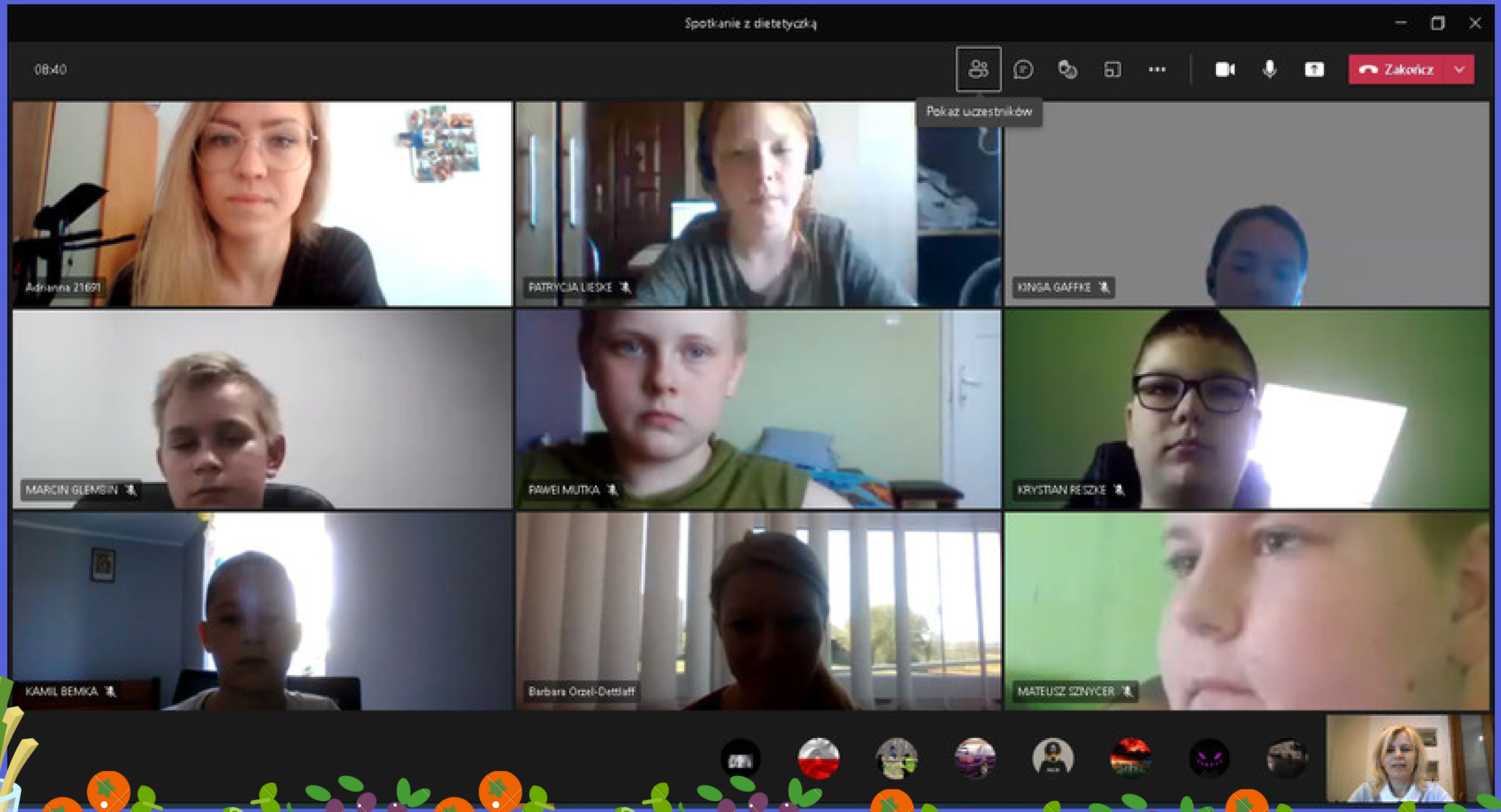
Inni zaproszeni (3)

NIKOLA GRABSKA
Brak odpowiedzi

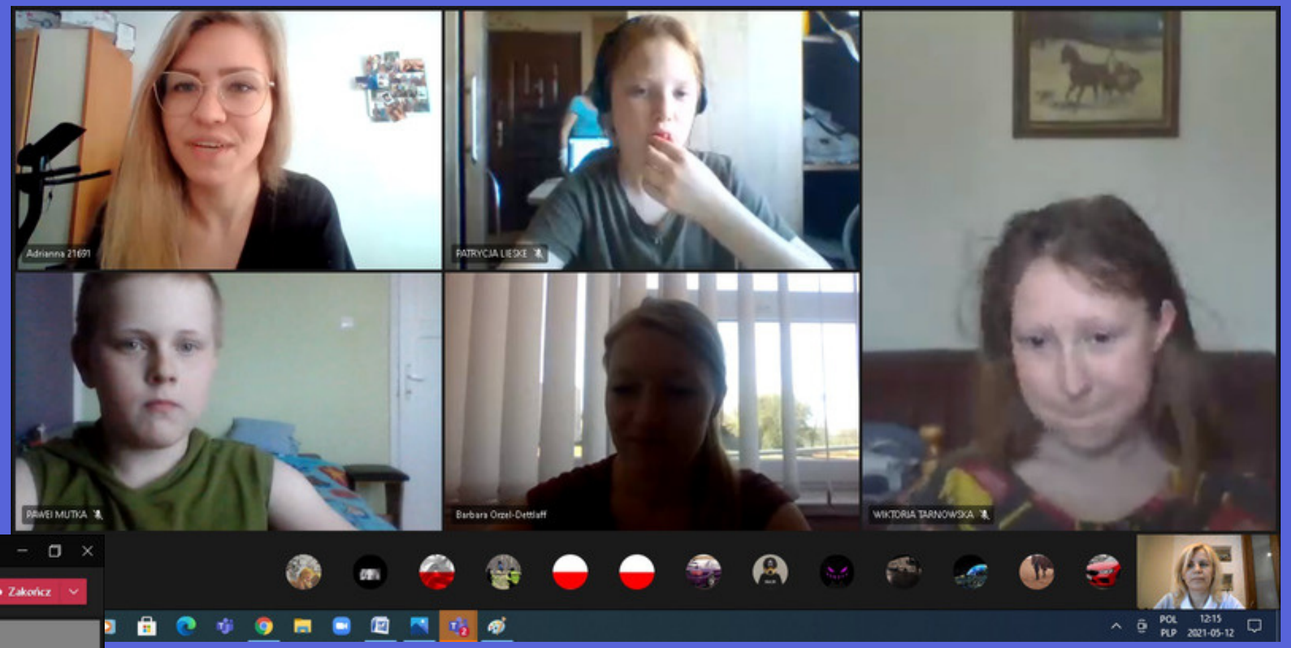
NIKODEM MUDLAFF
Brak odpowiedzi

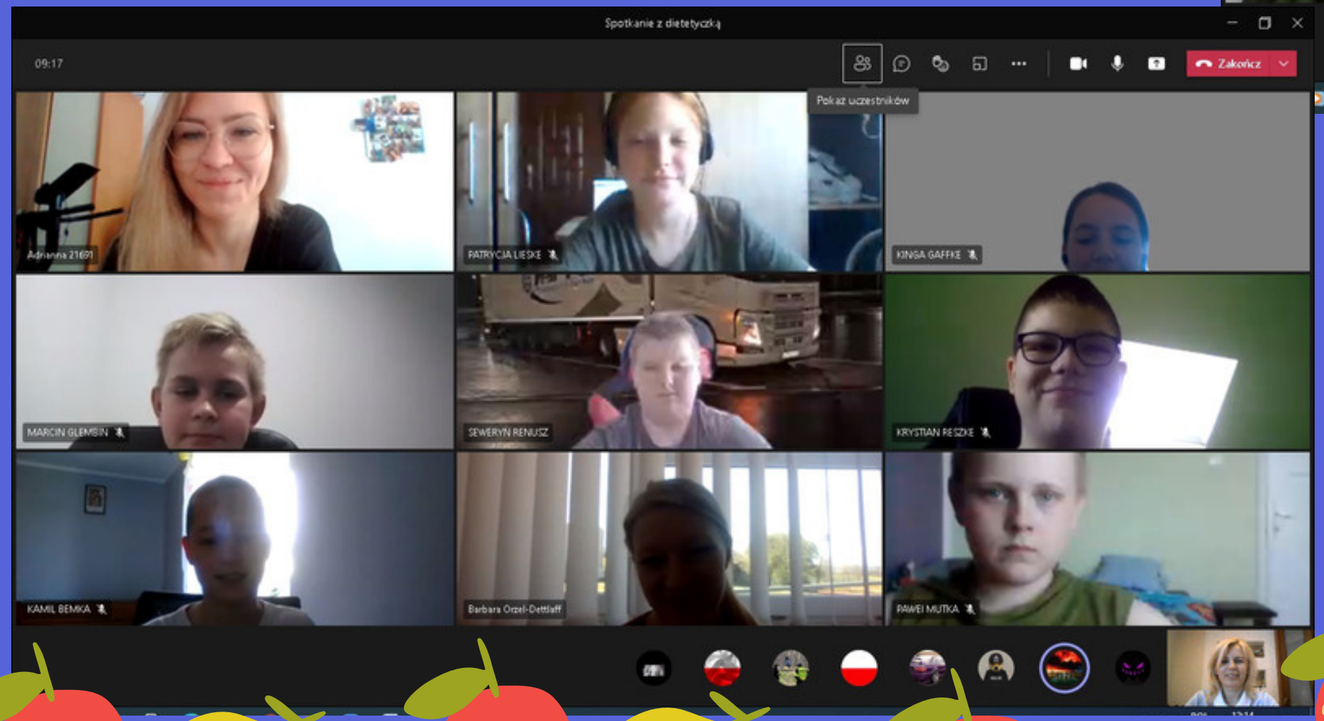


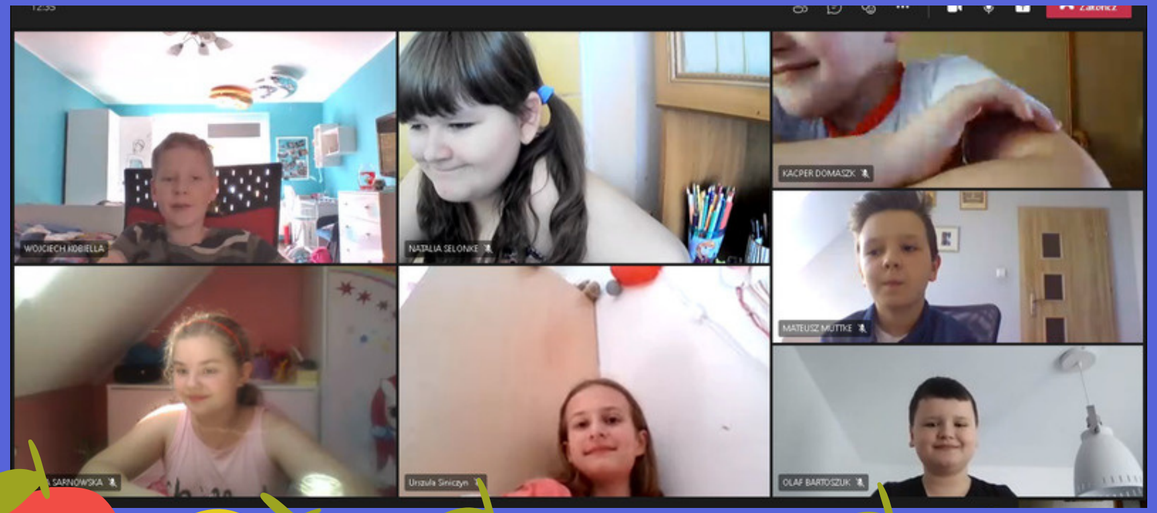
„Ruch może zastąpić wszystkie lekarstwa, ale żadne lekarstwo nie jest w stanie zastąpić ruchu.''

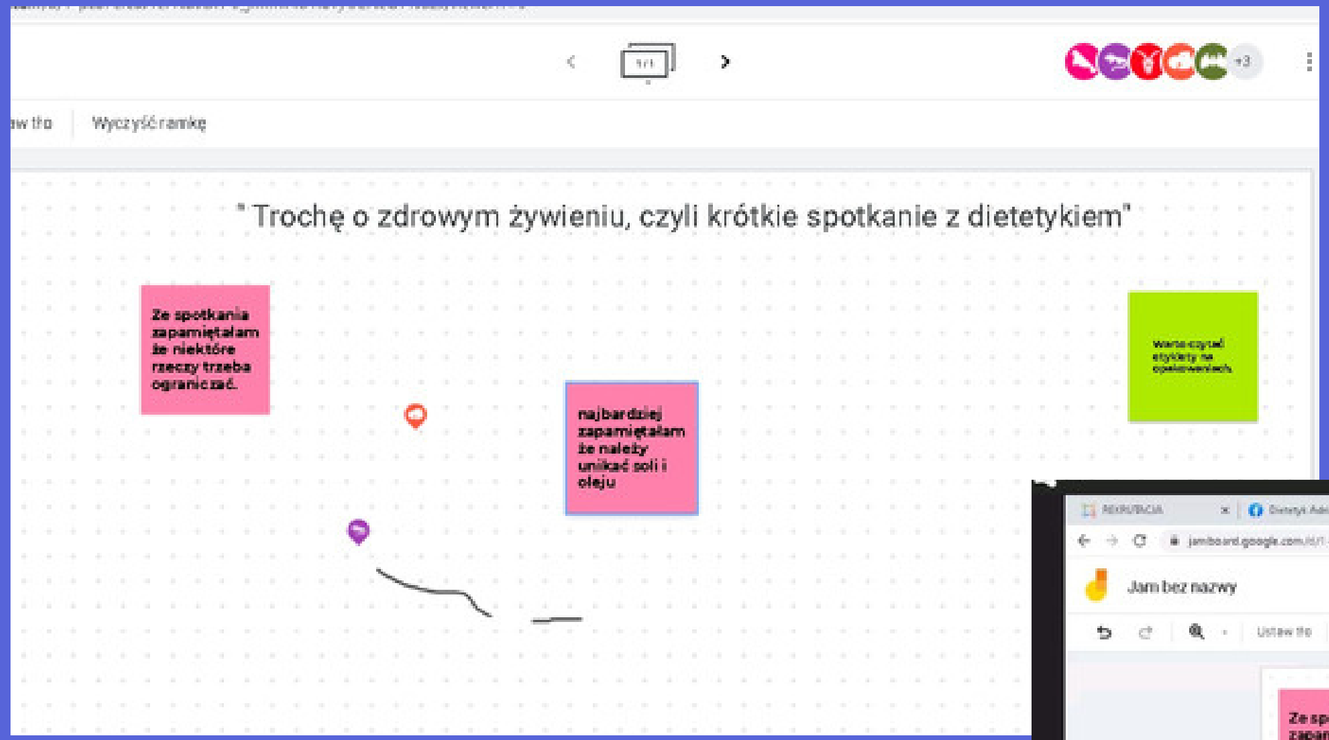

Spotkanie z dietetyczką
08:40
Pokaż uczestników
Zakończ
Adrianna 21691
PATRYCJA LIESKE
KINGA GAFFKE
MARCIN GLEMBIN
PAWEŁ MUTKA
KRYSTIAN RESZKE
KAMIL BEMKA
Barbara Orpel-Dettlaff
MATEUSZ SZWYCER

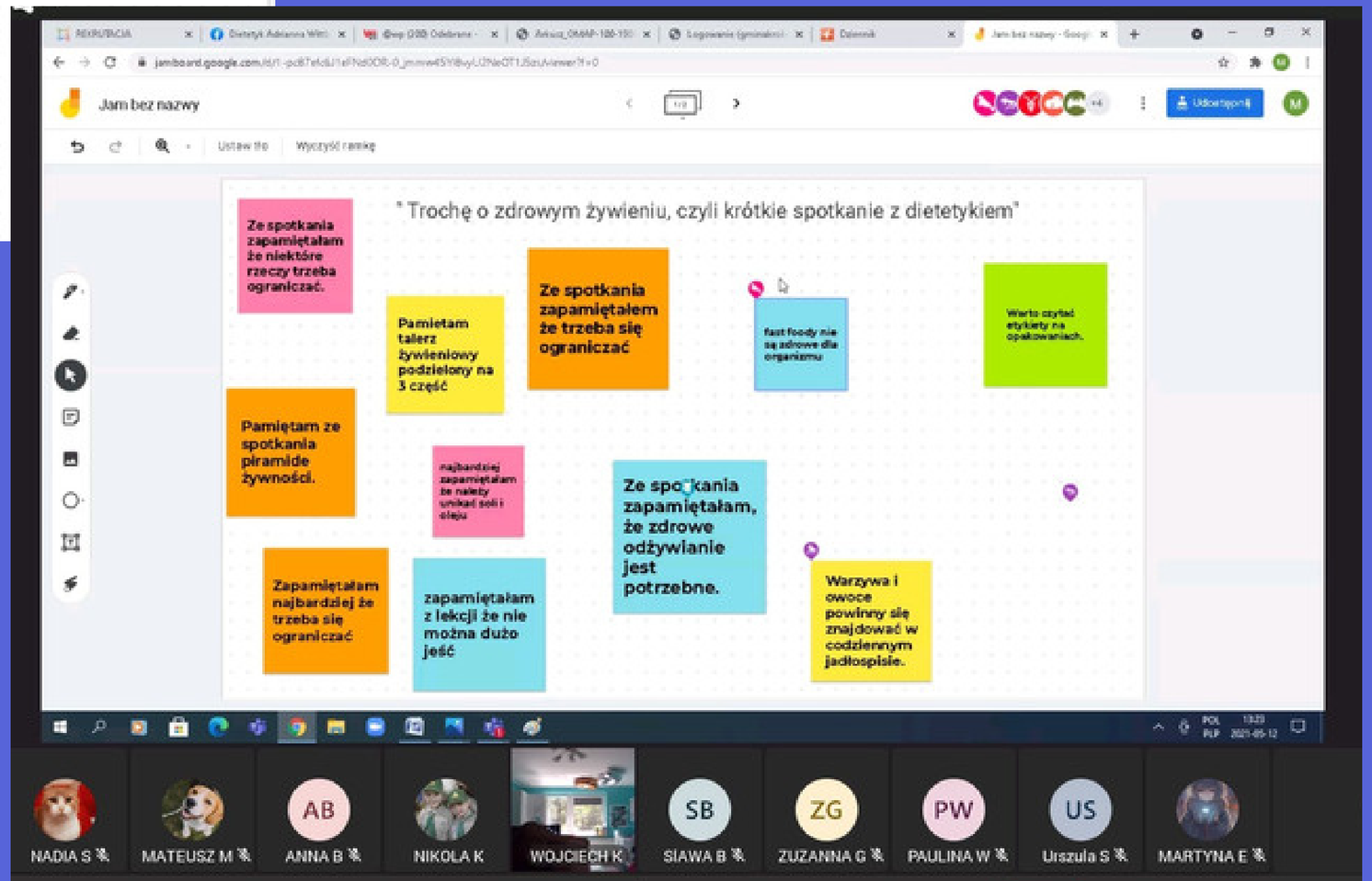
Roman Woniewski
ZOFIA SIOWIK
MAJA DOMINIK
JAKUB KRAMPIKOWSKI
Paweł Lieske
LAURA BIESZK
SANDRA LIESKE
JULIA OSIPOWICZ


Adrianna 21691
PATRYCJA LIESKE
PAWEŁ MUTKA
Barbara Orzel-Dettlaff
WIKTORIA TARNOWSKA

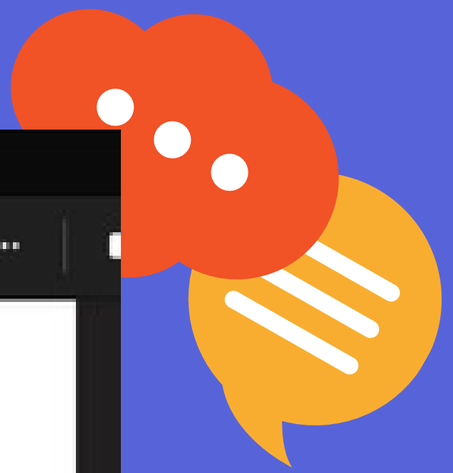

Spotkanie z dietetyczką
09:17
Zakończ
Pokaz uczestników
Adrianna 21691
PATRYCJA LIESKE
KINGA GAFFKE
MARCIN GLEMBIN
SEWERYN RENUSZ
KRYSTIAN RESZKE
KAMIL BEMKA
Barbara Orzel-Dettlaff
PAWEŁ MUTKA


WOJCIECH KOBIELLA
NATALIA SELONKE
KACPER DOMASZK
MATEUSZ MUTKE
Urszula Siniczyn
OLAF BARTOSZUK


Wyczyść ramkę
" Trochę o zdrowym żywieniu, czyli krótkie spotkanie z dietetykiem"
Ze spotkania zapamiętałam że niektóre rzeczy trzeba ograniczać.
najbardziej zapamiętałam że należy unikać soli i oleju
Warto czytać etykiety na opakowaniach.


Jam bez nazwy
Ustaw tło
Wyczyść ramkę
" Trochę o zdrowym żywieniu, czyli krótkie spotkanie z dietetykiem"
Ze spotkania zapamiętałam że niektóre rzeczy trzeba ograniczać.
Pamiętam talerz żywieniowy podzielony na 3 część
Ze spotkania zapamiętałem że trzeba się ograniczać
fast foody nie są zdrowe dla organizmu
Warto czytać etykiety na opakowaniach.
Pamiętam ze spotkania piramide żywności.
najbardziej zapamiętałam że należy unikać soli i oleju
Ze spotkania zapamiętałam, że zdrowe odżywianie jest potrzebne.
Zapamiętałam najbardziej że trzeba się ograniczać
zapamiętałam z lekcji że nie można dużo jeść
Warzywa i owoce powinny się znajdować w codziennym jadłospisie.
NADIA S
MATEUSZ M
AB
ANNA B
NIKOLA K
WOJCIECH K
SB
SIAWA B
ZG
ZUZANNA G
PW
PAULINA W
US
Urszula S
MARTYNA E

Zapraszamy do kontaktu:)



SZKOŁA PODSTAWOWA
im. JANUSZA KORCZAKA W ŻARNOWCU

Podziękowanie

dla

Pani Adrianny Wittbrodt

za przeprowadzenie zajęć edukacyjnych

" Trochę o zdrowym żywieniu,

czyli krótkie spotkanie z dietetykiem"

Z wyrazami wdzięczności i nadzieją na dalszą współpracę
serdeczne podziękowania składają
uczniowie
Szkoły Podstawowej im. Janusza Korczaka

Żarnowiec, 12.05.2021r.

DZIĘKUJEMY!