



Dbamy o zdrowie

**Czy pogodnie, czy deszczowo
dużo atrakcji mamy wokoło**

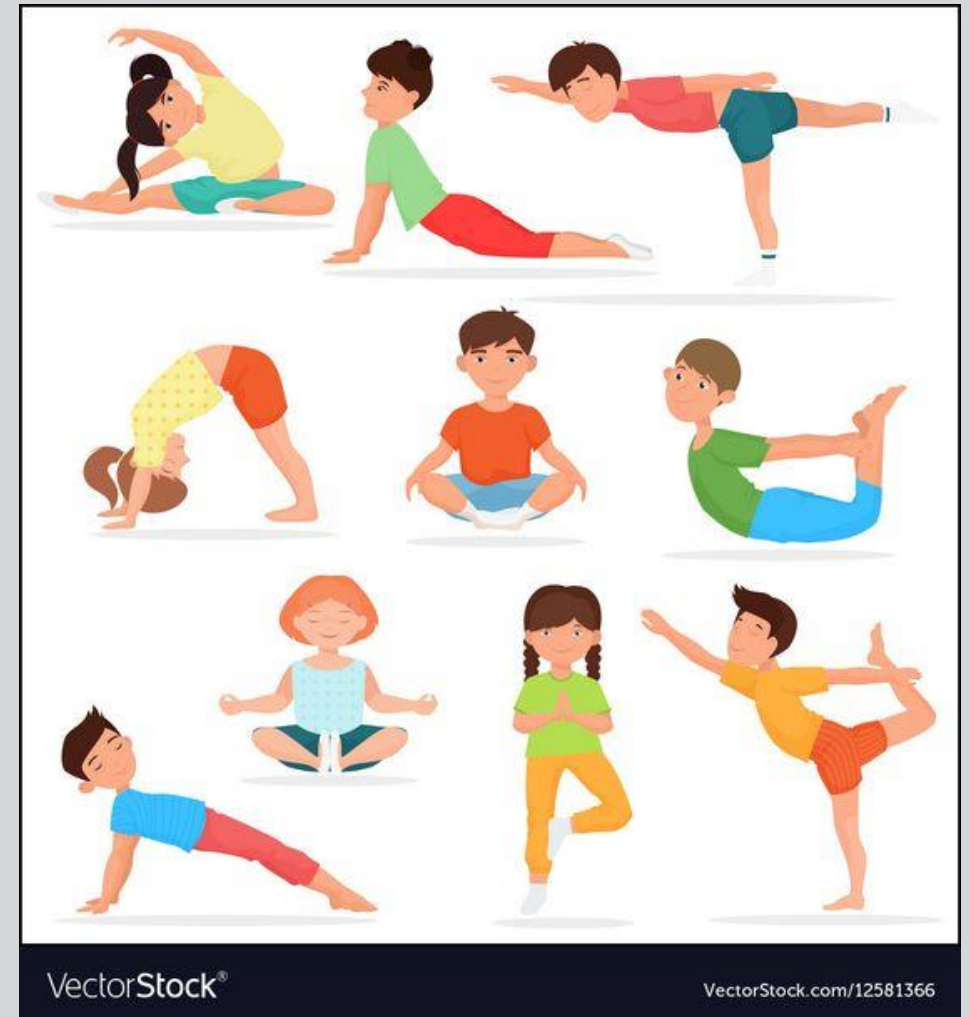




Ruch to zdrowie









Nawet siedząc w domu możemy zadbać o kondycję

- Jeśli nie macie dużej przestrzeni do wykorzystania to ćwiczenia zaczerpnięte z jogi pomogą Wam rozciągnąć ciało i wyciszyć umysł.



*Dla
urozmaicenia
rzućcie kostką
do gry i
wybierzcie
odpowiedni
zestaw ćwiczeń*

Gooi en beweeg

www.jufsanne.com



***Ktoś dysponuje większą przestrzenią? To doskonale!
Może zorganizować ćwiczenia na wesoło.***

A oto kilka propozycji:

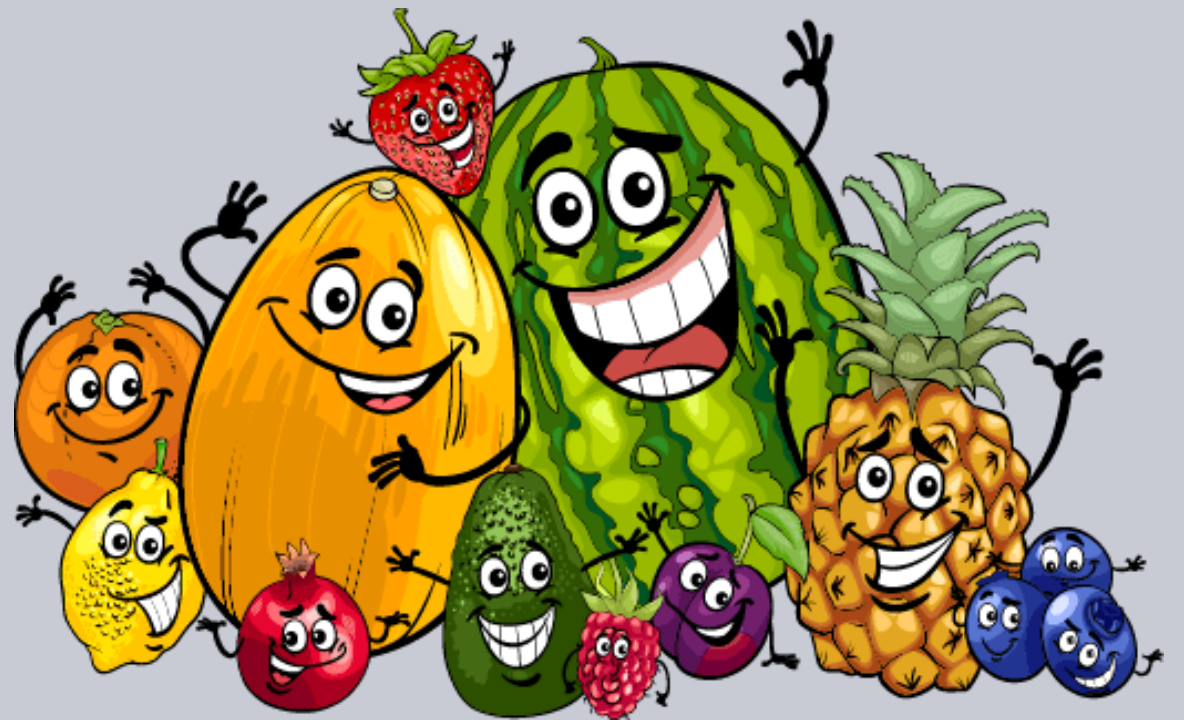
1. **Przeprawa przez rzekę** - wyobraźcie sobie, że przez pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu aż po kanapę lub od ściany do ściany. Musicie przejść po kamieniach, ale tak aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami, jaškami, kawałkami materiałów. Rozłóżcie je na podłodze ale tak by przejście po nich nie było zbyt łatwe. Po każdym udanym przejściu zmieniajcie ułożenie "kamieni" na trochę trudniejsze.

2. **Tor przeszkód** - zorganizujcie jak najwięcej przedmiotów do stworzenia toru przeszkód. Przydadzą się krzesła, duże klocki, poduchy, kartony, plastikowe butelki, czyli wszystko to, co możecie mieć w domu. Żeby zabawa była urozmaicona ustawcie wszystko tak, aby pokonywać przeszkody w różny sposób. Np. butelki trzeba ominąć, pod krzesłem się przeczołgać, przez poduszkę przeskoczyć.

3. **Rzucamy do celu** – potrzebny będzie kosz lub miska oraz małe piłeczki, które można zastąpić kulkami z papieru. Zaznaczcie miejsce rzutu i do dzieła.



***Żeby dużo siły
mieć trzeba
zawsze
zdrowo jeść***



Dbanie o prawidłowe odżywianie jest bardzo ważne dla naszego zdrowia. Zapoznajcie się z piramidą żywieniową i sprawdźcie, czy stosujecie się do zaleceń, czy musicie jeszcze nad tym popracować.



**Codziennie powinniśmy pić co najmniej 1,5 – 2 litry wody.
Jeżeli za nią nie przepadacie, możecie zrobić sobie wodę smakową.
A oto propozycje:**



Starajcie się jeść owoce i warzywa np. w formie sałatek lub koktajli. Możecie skorzystać z poniższych przepisów, pamiętając, aby wszystkie czynności w kuchni wykonywać pod nadzorem rodziców.



5 SPOSOBÓW NA:

KOKTAJLE ZE SZPINAKIEM

ZBLENDUJ WSZYSTKIE SKŁADNIKI Z DODATKIEM WODY

2 garście szpinaku, mały banan, średnie jabłko, 2 mandarynki, sok z 1/2 cytryny

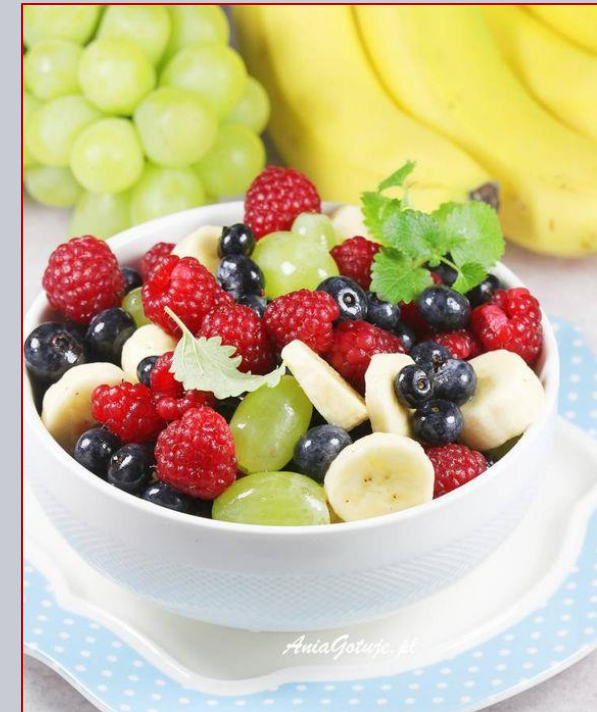
2 garście szpinaku, brzoskwinia bez skórki, 2 mandarynki, łyżka siemienia lnianego, 1/2 awokado

2 garście szpinaku, 1/2 pomarańczy, 1/2 łyżeczki startego imbiru, łyżka migdałów, łyżeczka miodu

2 garście szpinaku, 1 średnie jabłko, 1 kiwi, sok z 1/2 cytryny, łyżeczka miodu

2 garście szpinaku, łodyga selera naciowego, średnie jabłko, 1/2 łyżeczki startego imbiru, sok z 1/2 cytryny

www.kreatorniazmian.pl



***Jednak nie samymi
owocami człowiek żyje.
Czasami przyjdzie chęć
na coś słodkiego. Warto
wtedy sięgnąć po
zdrowe i smakowite
ciasteczka, takie jak na
zdjęciu.
Przepis na następnym
slajdzie.***



- **SKŁADNIKI** (OK. 10 SZTUK)
- **100 g płatków owsianych błyskawicznych***
- **90 g mąki zwykłej lub pełnoziarnistej lub bezglutenowej owsianej**
- **1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia**
- **1 i 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu**
- **odrobina soli**
- **1 jajko**
- **2 łyżki masła lub oleju kokosowego**
- **1 łyżeczka ekstraktu waniliowego lub 1 łyżka cukru wanilinowego**
- **110 ml miodu lub syropu klonowego**
- **1 jabłko**



SMACZNEGO!

PRZYGOTOWANIE (pod nadzorem dorosłych)

- Do miski wsypać płatki owsiane błyskawiczne, dodać mąkę, proszek, cynamon i sól, wymieszać.
- Do drugiej miski wbić jajko, dodać roztopiony i ostudzony tłuszcz, wanilię i syrop klonowy lub miód, wymieszać. Dodać suche składniki i wymieszać. Włożyć do lodówki na czas przygotowania jabłka.
- Jabłko pokroić na ćwiartki, wyciąć gniazda nasienne, pokroić w małą kosteczkę. Piekarnik nagrzać do **170 stopni C**.
- Wyjąć masę z lodówki i wymieszać z jabłkiem. Nakładać po około pełnej łyżce masy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Uformować kształtne dyski. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez **ok. 10 - 13 minut**.

Zasady zdrowego stylu życia



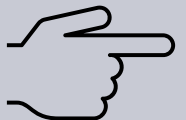
Aktywność fizyczna



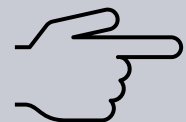
Prawidłowe odżywianie



Dbanie o higienę osobistą



Odpowiednia ilość snu



Przyjazny i życzliwy stosunek do innych, uśmiech, pogoda ducha





KO.NIEC

A jak Ty dbasz o zdrowie?