

Zdrowo jem, więcej wiem



Zdecydowana większość dzieci preferuje smak słodki. Dlatego spośród wszystkich produktów spożywczych dzieci najczęściej wybierają ciastka, ciasta, cukierki, słodkie napoje, lody. Bardzo często zdarza się, że słodkie produkty zastępują właściwy posiłek w ciągu dnia. Zwykle nie wyobrażamy sobie by na spotkaniach z koleżankami i kolegami, przyjęciach urodzinowych zabrakło słodkich przekąsek.

Wszystkie te słodkości, chociaż smakowo są dla nas przyjemnością wpływają negatywnie na nasze zdrowie. Zawarty w nich cukier jest podstępny niszczycielem zębów. Często skarżymy się na ból brzucha, ponieważ cukier niszczy błonę ochraniającą żołądek, co powoduje takie dolegliwości. Przeprowadzone badania dowiodły, że dzieci, które jedzą dużo słodyczy i w ogóle źle się odżywiają, mają większe problemy w nauce. Poza tym niewłaściwe nawyki żywieniowe mogą prowadzić do otyłości.

Czy wiecie, że półtora tabliczki czekolady to tyle samo kalorii, co pełny dwudaniowy obiad, trzy batoniki, 12 jabłek czy 32 pomidory!

Dlatego warto zastanowić się nad zmianą nawyków żywieniowych i zastąpić niezdrowe słodkie zastąpić zdrowymi przekąskami, takimi, które nie zawierają cukru. Dobrą zmianą będą owoce, które zawierają naturalny cukier, warzywa czy pestki dyni, słonecznika, orzechy, migdały. Zaczynij od dziś!!!!!!!

Tu kilka propozycji przygotowanych przez klasę II b

