

TALERZ ZDROWIA

WYBIERAM TO, CO DOBRE DLA MNIE



CELE LEKCJI

Będiesz wiedzieć:

1



Co to jest talerz zdrowego żywienia i do czego służy.

2



Że wielkość porcji należy dopasować do swoich potrzeb.

Odżywianie



CELE LEKCJI

Będziesz umieć:

1



Wymienić produkty,
które warto jeść
codziennie.

Odżywianie



CELE LEKCJI

Będziesz rozumieć:

1

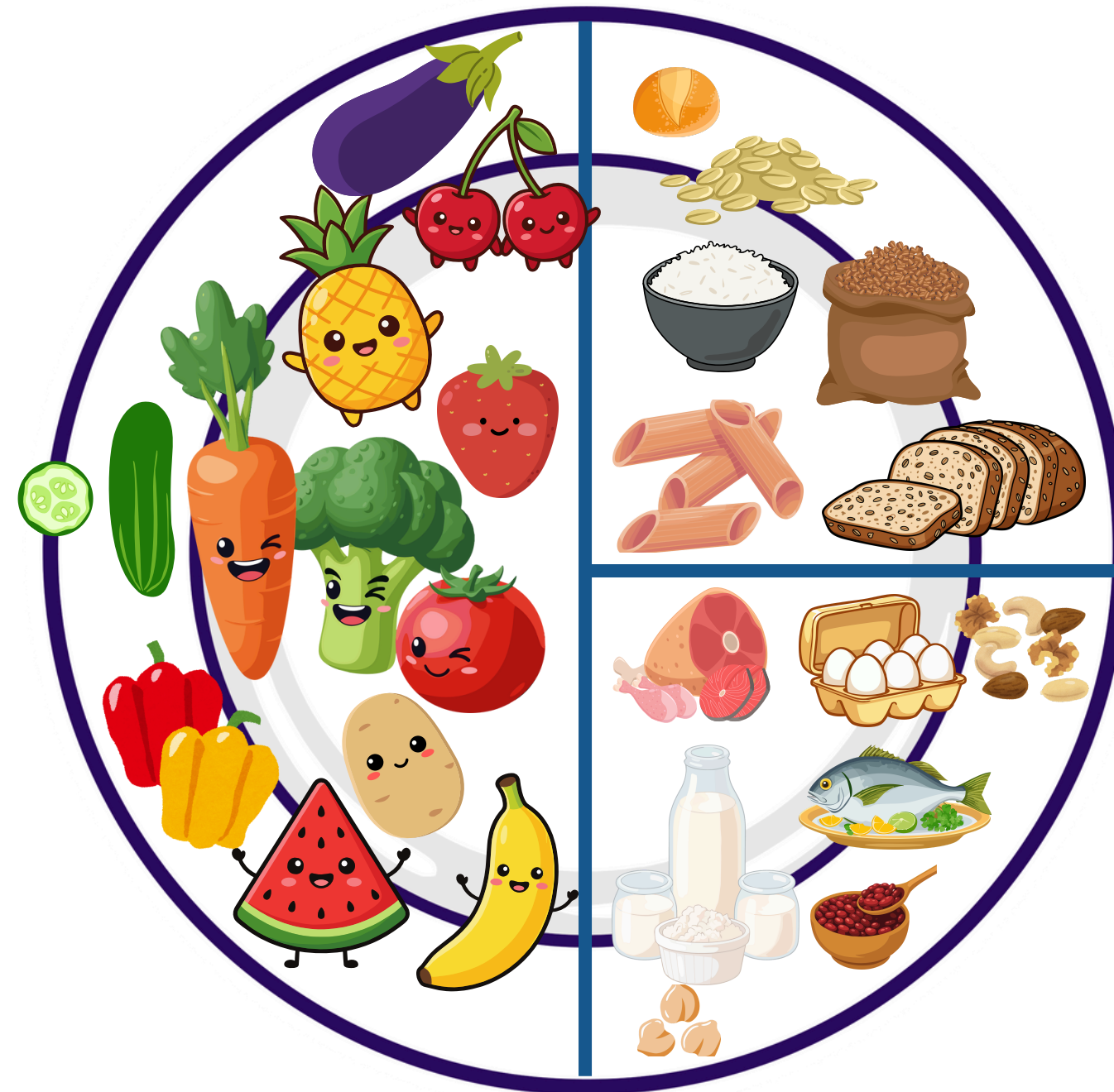


Dlaczego fast foody
i nadmiar słodczy
szkodzą zdrowiu.

Odżywianie



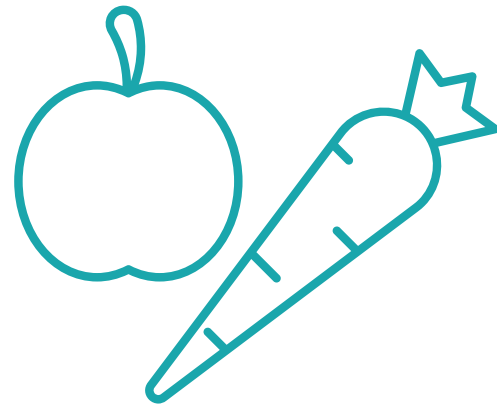
TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



Źródło: „[Talerz zdrowego żywienia](#)”, (2021), informacje na stronie ncez.pzh.gov.pl [online, dostęp dn. 16.10.2025].

Odżywianie

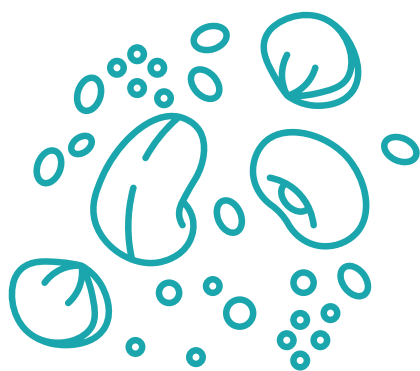
JEDZ WIĘCEJ



warzyw i owoców
świeżych



pełnoziarnistych
zbóż



nasion roślin
strączkowych

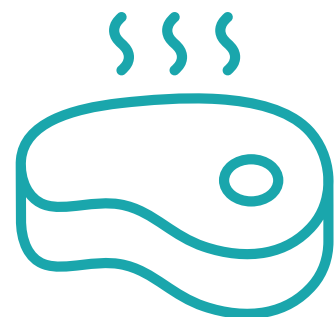


tłuszczów roślinnych
(np. olej rzepakowy,
oliwa z oliwek)

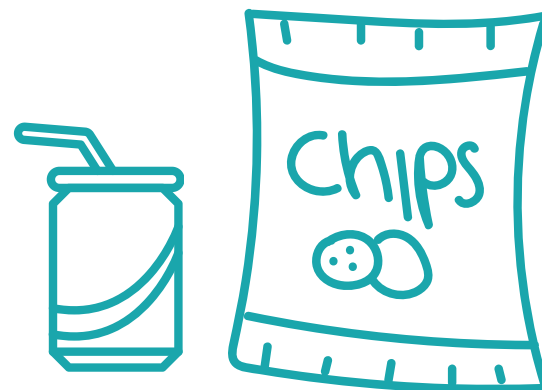
Odżywianie



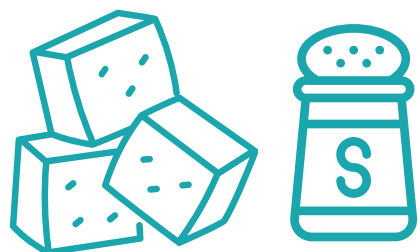
JEDZ MNIEJ



czerwonego mięsa



produktów wysoko przetworzonych



cukru i soli



tłuszczów zwierzęcych i tłustych produktów

Odżywianie



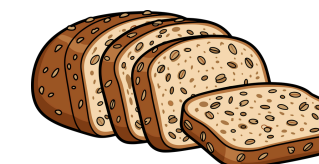
ZAMIENIAJ



pieczywo jasne

NA

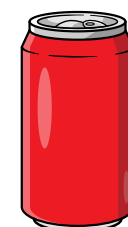
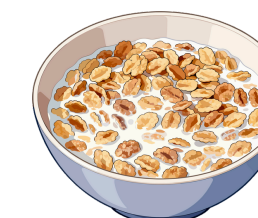
pieczywo pełnoziarniste



płatki słodkie

NA

płatki owsiane



napoje słodzone

NA

wodę



jogurty smakowe

NA

jogurty naturalne



słodycze

NA

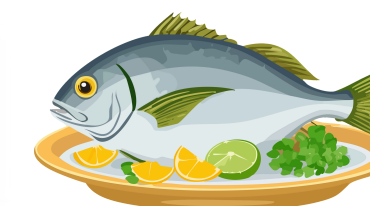
świeże owoce



kotleta smażonego

NA

rybę



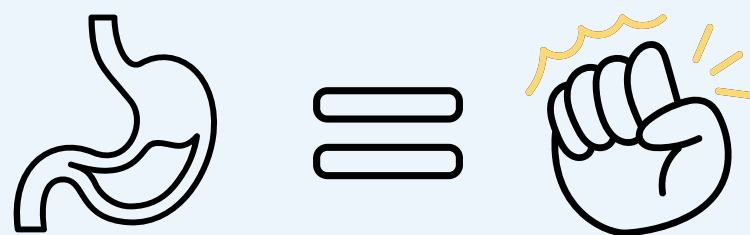
Odżywianie

JAKA PORCJA DLA UCZNIĄ?

Porcja produktu/potrawy = wielkość żołądka.



Żołądek ma wielkość ściśniętej pięści.

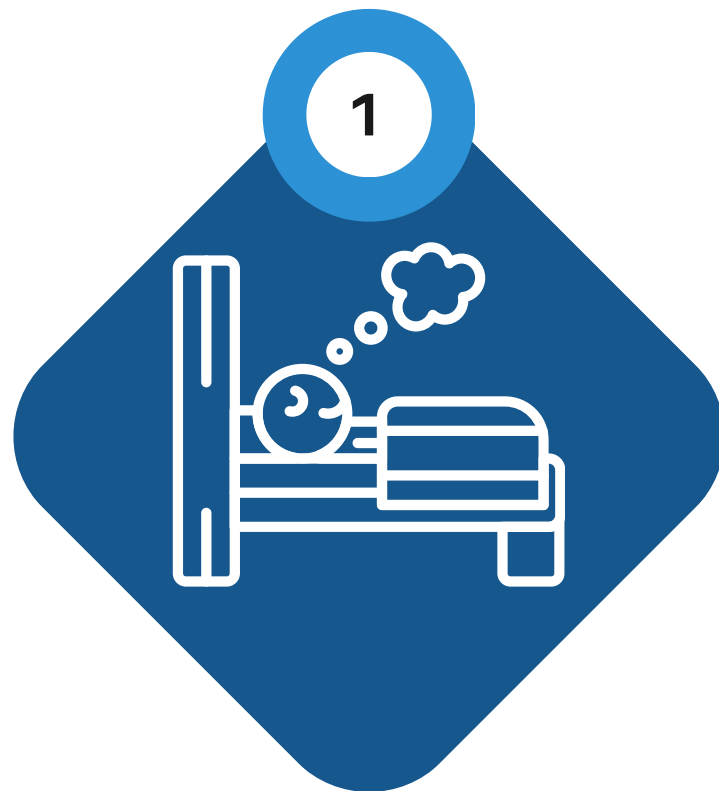


Żołądek dziecka jest mniejszy niż żołądek osoby dorosłej.



ELEMENTY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

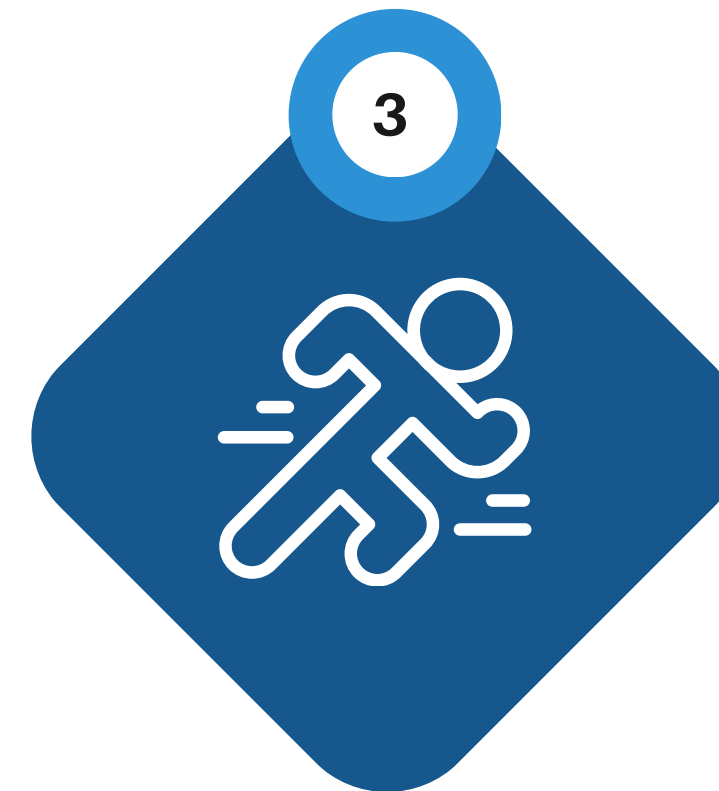
KAŻDEGO DNIA



SEN
10–11 GODZIN



HIGIENA CYFROWA
(OGRANICZENIE
CZASU PRZEZ
EKRANEM PONIŻEJ
2 GODZIN)



AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA MINIMUM
60 MINUT

Odżywianie

PODSUMOWANIE

- > Twój codzienny talerz powinien być urozmaicony, a wielkość porcji dopasowana do wieku.
- > Jedz więcej produktów zdrowych a ogranicz te niekorzystne dla zdrowia.
- > Wysypiaj się i bądź aktywny każdego dnia.

Odżywianie

