



lady
Sałata



Smaczne
i zdrowe
przygody
Super
Drużyny



Drodzy Rodzice,

Poniższa książeczka opowiadająca o przygodach SuperDrużyny ma przybliżyć Waszym dzieciom tematykę zdrowego odżywiania. Niepokojące sygnały o otyłości i braku ruchu u dzieci skłoniły nas do bliższego przyjrzenia się tematowi i do zaangażowania siły środków w poprawę sytuacji. Poprzez gry i zabawy chcemy edukować najmłodszych już od wczesnych lat – pamiętajmy, że odpowiednio zbilansowana i zrównoważona dieta to podstawa prawidłowego rozwoju. Znajomość podstawowych zasad żywienia, witamin i składników odżywczych jest niezbędna dla dobrego samopoczucia i zdrowia każdego malucha. SuperDrużyna, na czele z niezawodnym SuperBrokulem, przeniesie Wasze dziecko w świat witamin i zdrowych posiłków.

Mamy nadzieję, że książeczka ta pomoże w przyswajaniu cennej wiedzy o zdrowym odżywianiu, procentując już w najbliższej przyszłości zmianą postaw i nawyków żywieniowych wśród najmłodszych.

W imieniu SuperDrużyny,
Zakłady Mięsne Pamso S.A.



Witajcie,

Oto SuperDrużyna. Jest zdrowa i silna - jak na superbohaterów przystało. Każdy z nas jest wyjątkowy i ma „supermoce”.

Jeśli chcecie wiedzieć jak to robimy, to ruszajcie z nami do akcji. Pokażemy Wam jak prawidłowo się odżywiać, żeby mieć dużo siły i energii, tak jak my.

Zapraszamy do wspólnej zabawy.
Gotowi? Ruszamy!

ZADANIE Połącz liniami potrawy zgodnie z nazwą posiłku.



ŚNIADANIE

DRUGIE ŚNIADANIE



OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA



Od czego dzień zaczyna SuperDrużyna?

Zanim ruszymy do akcji musimy się zdrowo posilić. Czy wiesz ile posiłków powinniśmy spożywać każdego dnia?

Dla rodziców:

Twoje dziecko powinno spożywać od 4 do 5 posiłków dziennie. Ważne, żeby posiłki były spożywane w równych odstępach czasowych. Najlepiej, jeśli samodzielnie przygotujesz dziecku drugie śniadanie do szkoły. Zaopatr swoją pociechę w kanpkę z chleba (nie z bułki!) i owoc, np. banana czy jabłko, w miejsce słodczy lub przekazywania dziecku pieniędzy na zakupy – nie masz gwarancji, że Twoje dziecko wybierze właściwe produkty spożywcze.

ZADANIE

No proszę, mamy już pierwsze zadanie do wykonania. Arbuz to niezły łobuz. Pochował zdrowe słówka w tabelce. Pomóż Lady Sałacie poradzić sobie z tym zamieszczeniem. Znajdź zdrowe słówka i sprawdź, jakie hasło jest ukryte na pozostałych polach!



ruch
zdrowie
warzywa
energia
dieta
soki
ser
banan
owoce



hasło

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Dla rodziców:

Wyróżniamy 14 podstawowych witamin. Dieta dziecka powinna zawierać wszystkie te składniki, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju – w tym przede wszystkim witaminy: A – odpowiedzialną za wzrok i wzrost, D – wpływającą za poprawny rozwój zębów i kości oraz witaminy z grupy B – B1 i B12, które odpowiadają za rozwój układu nerwowego. Dienne zapotrzebowanie na witaminy jest stosunkowo niewielkie (sprawdź na www....), ale ich niedobory mogą spowodować spadek odporności i wpłynąć negatywnie na ogólny rozwój naszej pociechy.

ZADANIE

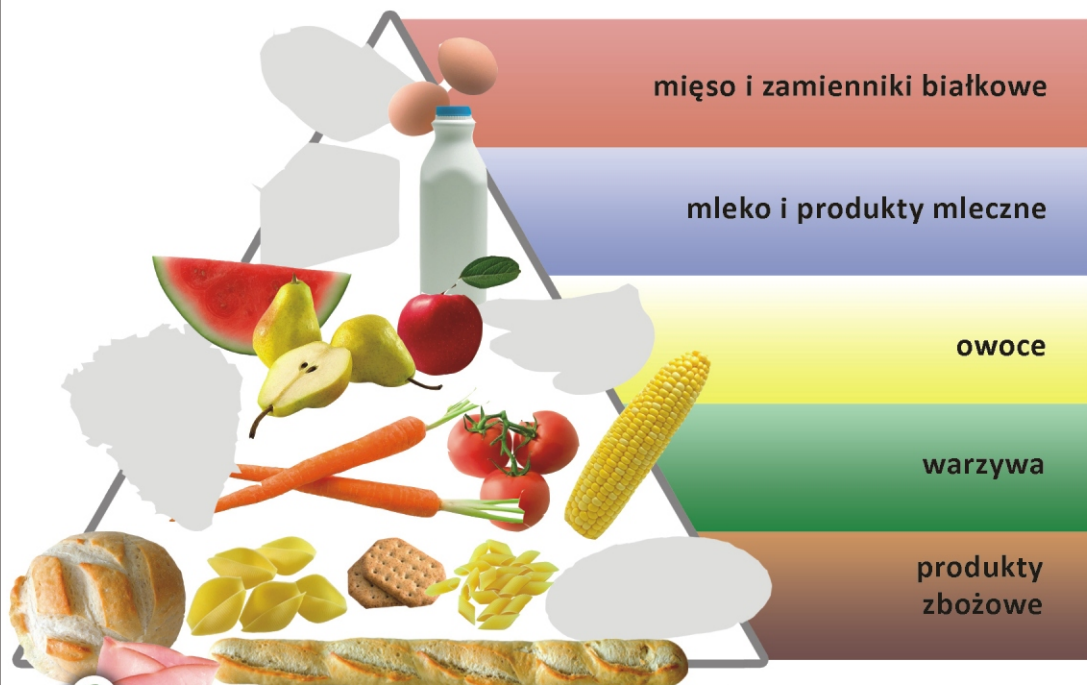
„Jest mały szkopuł szkopuł” - powiedział Pan Brokuł.
Nie może się zdecydować, które potrawy są zdrowe,
a których powinien unikać.
Może Ty mu podpowiesz?
Zaznacz kółkiem zdrowe potrawy.



Dla rodziców:

Pamiętaj, że nie wszystkie produkty spożywcze skierowane do młodych smakoszy są dla nich zdrowe. Wybieraj potrawy i składniki według ich wartości odżywczych, a nie reklamy czy hasła na opakowaniu. Warzywa zawierają drogie białko, ale w postaci dań z torebki pozbawione są większości swoich składników odżywczych.

ZADANIE Plasterman wspina się na szczyt piramidy żywienia, ale brakuje w niej stopni. Poza piramidą znajdziesz brakujące elementy. Dorysuj je na obrazku.



Dla rodziców:

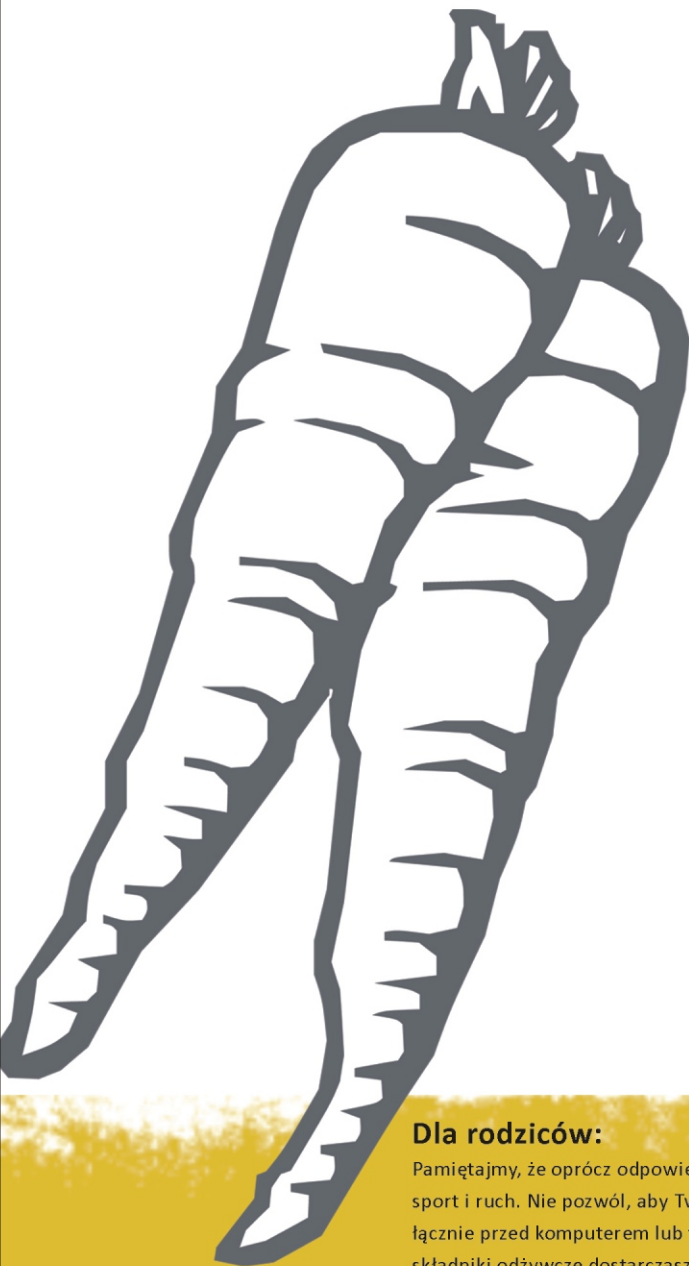
Pamiętaj, że mięso jest cenione głównie jako źródło pełnowartościowego białka (zawierającego wszystkie 22 aminokwasy), którego zastąpienie produktami roślinnymi jest często niemożliwe.

Oprócz białka, mięso dostarcza lipidów, soli mineralnych, pierwiastków śladowych, witamin z grupy B, sacharydów, żelaza i cynku. Jak podkreślają dietetycy, mięso powinno bezwzględnie znaleźć się w diecie dzieci i młodzieży w okresie rozwoju.

Pamiętaj, że w diecie Twojego dziecka powinny się znaleźć wszystkie składniki odżywcze. W dobraniu odpowiedniej ilości poszczególnych elementów pomoże Ci piramida żywienia.

ZADANIE

Czy wiesz, dlaczego marchewka jest pomarańczowa?
Przeczytaj wierszyk o Pani Marchewce
i pomóż jej odzyskać kolory.



Marchewka rankiem wstała
I cała oniemiała.

Gdzie kolor mój?! – zdumiona,

Krzyknęła, i przerażona

Do kredki wnet pomknęła,

Bo bardzo się przejęła.

Gdzie mój pomarańcz cudny?!

Mam wizerunek nudny!!

Oj Kredko, dość tych żartów,

Zakładaj szybko fartuch

I do roboty biegiem,

Bo mnie pomyłą z Chlebem.

Lecz kredka się opiera,

Ból w krzyżu jej doskwiera.

Może, więc Wy dzieciaki,

Znacie sposób jakiś,

Lub metodę tak zdrową,

By naszą Marchew drogą

Znów widzieć kolorową?

Dla rodziców:

Pamiętajmy, że oprócz odpowiedniej diety na rozwój dziecka wpływa sport i ruch. Nie pozwól, aby Twoje dziecko spędzało wolny czas wyłącznie przed komputerem lub telewizorem. Poprzez odpowiednie składniki odżywcze dostarczasz mu energię, ale warto pomyśleć równocześnie o spalaniu kalorii i kształtowaniu mięśni.

Nadwyżka kaloryczna może prowadzić do otyłości, powodując problemy zdrowotne w przyszłości.