

# GADZETKA

## SZKOLNA

### PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

#### Czym jest piramida żywieniowa?

To graficzny przewodnik, schemat, który w prosty i czytelny sposób ma pomagać w podejmowaniu codziennych decyzji żywieniowych. Polska piramida żywieniowa powstała w Instytucie Żywności i Żywienia (tam m.in. opracowywane są normy żywienia dla naszego kraju). Na bazie piramidy żywieniowej możemy skomponować zdrowy, pełnowartościowy plan żywienia dla siebie.

#### Jak czytać piramidę żywieniową?

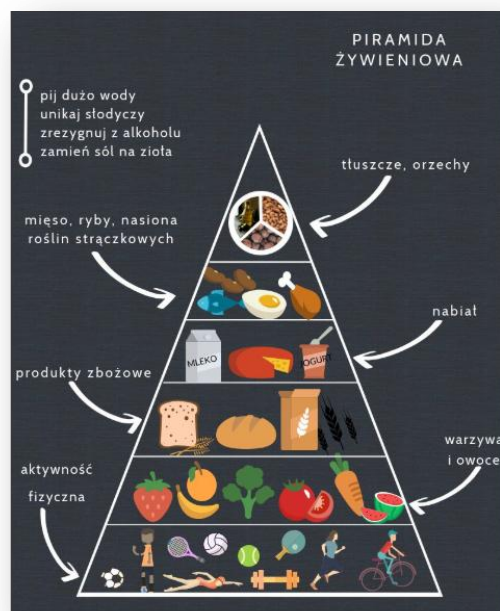
Na poszczególnych poziomach piramidy znajdują się konkretne grupy produktów. Niższe piętra są większe, co oznacza, że tych produktów powinniśmy zjadać najwięcej, to podstawa naszej diety, im wyżej tym spożycie powinno być mniejsze. Ważne: to zalecenia dla osób zdrowych, które nie muszą stosować jakiegokolwiek diety z przyczyn zdrowotnych.

#### Opis piramidy żywnościowej

Najnowsza piramida ma poziom poświęcony aktywności fizycznej. To najniższe piętro, największe, podstawa piramidy, co oznacza, że tego powinno być w naszym życiu najwięcej. „Stara wersja” nie uwzględniła ruchu, jednak eksperci z IZZ dodali go w 2016 roku. Aktywnością fizyczną może być również spacer, ważne, żeby poświęcać na ruch ok. 30-40 minut dziennie.

Idąc wyżej mamy warzywa i owoce, które powinny stanowić połowę tego co jesz w ciągu dnia. Pamiętaj jednak o proporcjach:  $\frac{3}{4}$  warzyw i  $\frac{1}{4}$  owoców. W praktyce oznacza to, że w każdym posiłku, który zjadasz powinna się znaleźć porcja warzyw lub owoców.

Kolejny poziom na piramidzie to produkty zbożowe. Polecane są te pełnoziarniste, czyli ciemne pieczywo, grube kasze, mąki razowe, płatki zbożowe, otręby. Dlaczego akurat pełnoziarniste? Są bogate w błonnik (lepsza praca jelit), mają więcej witamin i minerałów, dzięki nim dłużej będziesz czuć się syty. Na wyższym szczeblu jest nabiał. Do wyboru masz mleko, sery, twarogi, jogurty, kefir. Raczej zrezygnuj z gotowych słodkich, owocowych jogurtów i serków smakowych. Mają



sporo dodanego cukru. Wybieraj jogurty naturalne i ewentualnie sam dodawaj owoce.

Następny poziom to źródła białka czyli mięso, ryby i nasiona roślin strączkowych. Bardzo często jemy zbyt dużo czerwonego mięsa (którego w diecie powinno być jak najmniej), wędlin i podrobów, a zamiast tego warto wybrać ryby, chude mięso (czyli drób) lub strączki. Dzięki temu w twojej diecie będzie mniej nasyconych tłuszczów, które w nadmiarze nie służą zdrowiu.

Na szczycie piramidy żywieniowej znajdują się tłuszcze. Pamiętaj, że są

one bardzo ważnym elementem zdrowej diety, jednak trzeba je wybierać mądrze. Zamiast tłuszczu zwierzęcego wybieraj oleje roślinne (np. rzepakowy, lniany, oliwę), dodawaj je na zimno do sałatek. Dobrym źródłem zdrowego tłuszczu są też orzechy. Pamiętaj, że są bardzo kaloryczne więc nie możesz się nimi

objadać bezkarnie, ale rozsądna ilość wyjdzie ci na zdrowie.

Dopelnieniem piramidy są zalecenia, żeby wypijać dziennie ok. 1,5 litra wody, rezygnować ze słodyczy i alkoholu oraz ograniczyć sól w diecie, a zamiast soli używać do przyprawiania ziół.

Julia Połosa kl. VII c  
członek zespołu redakcyjnego



## WYGRANA W PODSKOKACH

W zeszłym roku Międzynarodowy Konkurs Kangur Matematyczny odbył się w formie zdalnej, stąd też tak wysokie wyniki. W tym roku organizatorzy postanowili nie popełniać tego samego błędu i w czwartek 22 kwietnia o godzinie 9.00 uczestnicy zebrali się w szkole, by pokazać, na co ich stać.

**Mamy nadzieję, że wszystkim uda się zdobyć wspaniały wynik!**

Gabriela Bednarczyk kl. VII c członek zespołu redakcyjnego

## Bezpieczne Wakacje

Przychodzę do was z zasadami, które sprawiają, że wasze wakacje będą bezpieczne, ale nie mniej ciekawe.

Zacznijmy od kremów z filtrem. Warto ich używać, aby nie nabawić się szkód związanych z promieniami UV.

Mimo, że morze jest perfekcyjnym sposobem na ochłodzenie się w letnie dni

musimy pamiętać o niebezpieczeństwach ze strony tego żywiołu jakim jest woda. Kąpiemy się tylko w strefach z ratownikiem i pod okiem osób dorosłych.

Wspomnę o tym, żeby zachowywać podstawowe zasady podczas zabawy. Wakacje wakacjami, ale

musimy zachować uwagę nawet w tak przyjemnych okresie jak ten.

To już wszystko. **Życzę miłych i bezpiecznych wakacji!**

Kacper Rydzewski kl. VII c  
członek zespołu redakcyjnego

## ROZRYWKA

### SUDOKU:

		3		5		1	2	9
	8	2	1		6			5
4				2				
7		8			4			6
		1		3		5		4
	6		9	8		7		
1					3			8
8				9	2	4	7	
5		7		6		2		

Zuzanna Połosa kl. IVa członek zespołu redakcyjnego



Blondynka dzwoni do warsztatu samochodowego.

- Coś mi spod auta kapie, takie ciemne, gęste...

Mechanik:

- To olej.

Blondynka:

- OK, no to oleję.

Dlaczego Indianom jest zimno?

- Bo Kolumb ich odkrył.

Dlaczego żona hazardzisty nie może wyjechać z garażu?

Bo mąż zastawił bramę

Co mówi Japończyk kiedy widzi szklane drzwi ???..... Toshiba

Dlaczego fińscy skoczkowie mogą startować na paraolimpiadzie?

- Bo Sami Niemi

Jedzie Pan w Audi A8, zatrzymuje się koło stawu i wysiada, patrzy a w stawie jest złota rybka. Bierze rybkę do rąk, patrzy na nią i wrzuca z powrotem do wody. Rybka patrzy na Pana i mówi: a życzenie? Na co Pan odpowiada: no dobra, mów to życzenie.

Bartosz Kalicki kl. VII c członek zespołu redakcyjnego