

WYZWANIE „WIEM CO JEM – WITAMINKI”

Czas trwania konkurencji: według harmonogramu zamieszczanego w dzienniczku

„Wiem co jem – witaminki”

Czas trwania wyzwania: 30 dni (1.04.2021-30.04.2021r)

Technika : określona w dzienniczku i legendzie do wyzwania.

Podział na kategorie: klasy I-III i IV-VIII SP oraz podział na płeć.

Przebieg wyzwania:

Zadanie kulinarne polega na codziennym wykonaniu różnorodnych zadań związanych z kształtowaniem właściwych nawyków żywieniowych i wprowadzenie do codzienności praktyki stosowania zasad zdrowego odżywiania. Uczestnik odnotowuje wykonanie zadań w „Dzienniczku” przez 30 dni.

Warunkiem koniecznym, jest wypełnianie dzienniczka oraz przesyłanie zdjęć/ filmików wideo z postępami wykonywanego wyzwania pocztą elektroniczną z częstotliwością raz na tydzień.

Wszelką korespondencję (filmiki, zdjęcia, uwagi), wysyłane są na adres e- mail koordynatora projektu : werbel.justyna@sp1jawor.pl

Dzienniczek należy wysłać należy **do 7 maja 2021** na adres e- mail koordynatora projektu.

Każdy uczeń, który ukończy Wyzwanie otrzyma pamiątkowy E-Dyplom oraz otrzyma ocenę cząstkową celującą za aktywność z wychowania fizycznego i wyróżnienie na forum szkoły.

NIEZBĘDNIK Uczestnika:

- dostęp do komputera i Internetu
- dostęp do kuchni i produktów potrzebnych do realizacji zadań
- asystę dorosłego gdy wymagana

WYZWANIE „WIEM CO JEM – WITAMINKI”

Dzienniczek zadań				
Imię i nazwisko			Klasa	
DZIEŃ	Ilość spożywanego cukru (w tyżeczkach)	Ilość wypitej wody dziennie	Owoce/warzywa spożywane w ciągu dnia	Zadanie (umieszczone w legendzie)
1				Oglądnij filmik
2				Zapoznaj się z grafiką na dziś
3				
4				
5				Zagraj w „ Gra o zdrowie”
6				
7				
8				Zapoznaj się z zadaniem na dziś - wyślij zdjęcie
9				
10				
11				Zapoznaj
12				
13				
14				Czas na witaminowy koktajl, zapoznaj się z zadaniem na dziś- odeślij zdjęcie
15				
16				
17				
18				
19				Mity o odżywianiu, wykonaj zadanie na dziś
20				
21				
22				
23				
24				Jak zdrowo jeść ?? Wykonaj zadanie na dziś
25				
26				
27				
28				
29				
30				Wykonaj zadanie na dziś i odeślij zdjęcie
ZAKOŃCZENIE ZADANIA		WYŚLIJ DZIENNICZEK I ZADANIA 😊		

WYZWANIE „WIEM CO JEM – WITAMINKI”

LEGENDA do tabeli :

*Ilość spożywanego cukru

Nasze wyzwanie polega na próbie nie używania cukru do słodzenia ciepłych napoi , oraz nie spożywania napoi słodzonych i gazowanych. Wpisuj w tabeli każdego dnia ilości, analizuj swoje wyniki i staraj się sukcesywnie zmniejszać spożycie cukru.

***Ilość wypitej wody dziennie**- zapisuj ilość spożywanej wody dziennie, staraj się pamiętać o prawidłowym nawodnieniu w ciągu dnia. W zadaniu na dzień drugi zapoznasz się z rekomendowaną ilością spożywania wody, adekwatnie do Twojego wieku.

Jeżeli chcesz mieć pewność , że nie zapomnisz o prawidłowym nawodnieniu w ciągu dnia, możesz ściągnąć aplikacje na telefon , która będzie Ci przypominać o spożywaniu wody.

Uwaga ! Ważne jest , abyś wprowadził w ustawieniach aplikacji odpowiednie parametry (wiek, waga, wzrost itd.) , są one niezbędne do zindywidualizowania aplikacji dla Ciebie.

Aplikacje na telefon można znaleźć pod hasłami : przypomnienie o nawodnieniu, przypominać o wodzie, nawodnienie.

***Owoce/warzywa spożywane w ciągu dnia** – zapisuj jakie owoce i warzywa spożywasz w ciągu dnia. Zapoznaj się z rekomendowaną ilością spożywania owoców i warzyw w zbilansowanej diecie. Oglądnij film dostępny pod linkiem i staraj się stosować zasady każdego dnia.

Linka : [Owoce i warzywa codziennymi bohaterami w naszej piramidzie żywieniowej. - YouTube](#)

* ZADANIA

DZIEŃ 1

Wejdź w link i oglądnij [Czy cukier degraduje mózg? - YouTube](#)

DZIEŃ 2

Zapoznaj się z grafiką



DZIEŃ 5

Zagraj w grę autorstwa jednego z uczniów „ Gra o zdrowie ”

Dostępnej do pobrania w linku : tu będzie link do gry wykonanej przez ucznia SP 1 w Jaworze

https://drive.google.com/file/d/1J9Lq7QmhpPhB3dMG82_sw6QS2goCeBd/view?usp=sharing

Instrukcja do gry : <https://drive.google.com/file/d/1SUboiWZIFnW4dHyEka79ENk5QjzVTQ/view?usp=sharing>

WYZWANIE „WIEM CO JEM – WITAMINKI”

DZIEŃ 8

Zapoznaj się z prostymi przepisami na pyszne i zdrowe śniadanie, otwórz link [Pomysły na ZDROWE ŚNIADANIA - YouTube](#) , prześlij filmik lub zdjęcie swojego dania. POWODZENIA I SMACZNEGO 😊

DZIEŃ 11

Poznaj najzdrowsze warzywa , o których warto codziennie pamiętać. Oglądaj film [Najzdrowsze warzywa i owoce - TOP 5 polskich warzyw i owoców - YouTube](#)

DZIEŃ 14

Zapoznaj się z działaniem witamin na nasz organizm i wykonaj koktajl z prezentacji dostępnej do pobrania w linku poniżej. Do wykonania koktajlu możesz wykorzystać dowolne dostępne owoce. Praca została wykonana przez uczennice naszej szkoły : https://drive.google.com/file/d/18LPRryQSnSBukFxi_l2B49RAP83E4AgA/view?usp=sharing

DZIEŃ 19

Oglądaj filmik o mitach odżywiania dostępnego w linku : [18 żywieniowych mitów: dlaczego zdrowe odżywianie jest złe - YouTube](#)

DZIEŃ 24

Oglądaj filmik na temat zbilansowanej diety i zasad zdrowego odżywiania, dostępny w linku : [Na Widelcu. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej - YouTube](#)

DZIEŃ 30

Wykonaj zdrową sałatkę własnego autorstwa – spróbuj zwrócić uwagę na proporcje składników odżywczych. Dostępny talerz zdrowia podpowie Ci jak stworzyć zdrowy posiłek i w jakich proporcjach powinny one występować.

Grafika pochodzi z projektu „Trzymaj Formę”.

