

Jak chronić się przed grypą?

1. Często myj ręce, ponieważ wirusy potrafią przetrwać na skórze rąk więc dotykane różnych przedmiotów, podawanie ręki może przyczynić się do szerzenia grypy.
2. Zasłaniaj swoje usta i nos, gdy ktoś koło ciebie kaszle lub kicha. Używaj chusteczek jednorazowych, po użyciu wyrzuć je do kosza.
3. Jeśli nie masz chusteczki, kichając i kaszłując zasłoń się przedramieniem. Jeśli kichnąłeś w dłonie – umyj je.
4. Pamiętaj, że najbardziej zarażasz wtedy, gdy występują pierwsze objawy grypy. Zostań w domu, by nie narażać innych.
5. Unikaj takich zachowań jak całowanie, przytulanie, podawanie rąk itp.
6. Ubieraj się adekwatnie do pogody (nie przegrzewając się i nie wychładzając).
7. Odżywiaj się zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania.

Dlaczego mleko?

Od września nasza szkoła ponownie wzięła udział w programie „*Mleko w szkole*”. Celem tego programu jest kształtowanie wśród dzieci i młodzieży dobrych nawyków żywieniowych poprzez promowanie spożycia mleka i przetworów mlecznych.

W okresie intensywnego wzrostu młody organizm potrzebuje najwięcej wapnia i białka, które zawiera mleko i przetwory mleczne. Zawiera wszystkie niezbędne dla organizmu składniki odżywcze. Jest ono bogate w wapń, składniki mineralne, witaminy D i A oraz z grupy B. Zaopatruje nasz organizm w białko – podstawowy budulec komórek i tkanek, a także w węglowodany, dostarczające energii. Zawarty w mleku wapń występuje w idealnej proporcji z fosforem, co sprawia, że staje się on łatwo przyswajalny i należycie wzmacnia kości.

Picie mleka działa wyszczuplająco, gdyż zawiera wiele witamin i minerałów. Szklanka gorącego mleka przed snem może być dobrym pomysłem - działa uspokajająco na nerwy oraz ułatwia zasypianie. Mleko stanowi dobrą przystawkę, zwłaszcza, jeśli jemy późną kolację. Działa również pobudzająco i może być spożywane wcześniej z rana, jak i późnym popołudniem. Wzmacnia kości, zęby, włosy i paznokci, ponieważ zawiera wapń, który nie tylko wzmacnia organizm, ale też czyni je bardziej elastycznym. Przy okazji, regularne picie mleka pomoże zwalczać próchnicę i ubytki.

„Chcę być zdrowy – jem owoce i warzywa”

Zalety warzyw i owoców

Witamina A

- zwalcza komórki rakowe
- chroni organizm przed wolnymi rodnikami
- jest ważna w procesie widzenia
- wzmacnia paznokcie i włosy, regeneruje naskórek
- pomaga organizmowi eliminować infekcje

Witamina C

- wzmacnia układ odpornościowy
- zapobiega infekcjom wirusowym
- osłabia działanie wolnych rodników
- wspomaga serce
- wzmacnia naczynia krwionośne

Witamina E

- chroni organizm przed wolnymi rodnikami
- nawilża i regeneruje naskórek
- zmniejsza ryzyko miażdżycy
- wspomaga układ krążenia
- jest nazywana „*witaminą młodości*”

Witamina B

jest niezbędna do

- produkcji energii
- proces zapamiętywania i uczenia się
- budowy czerwonych krwinek
- dobrego samopoczucia(pełni rolę dobrej gospodyni)

Aby zachować dobrą kondycję i zdrowie należy spożywać w ciągu dnia 5 porcji warzyw, owoców lub soku.

Warzywa i owoce możemy jeść w różnej postaci:

- całe owoce i warzywa
- surówki
- soki
- sałatki