

# ECHO SIÓDEMKI

## "WIOSNA"



([www.ladnydom.pl](http://www.ladnydom.pl))

nr 3 – 2023/2024

## Zielono...

Coś jakby wokół nas się zmieniło,  
jakby się wszędzie zazieleniło.  
Nagle z szarości kolor wyrasta,  
nie pomijając wioski i miasta.

Co też się stało? Jaka przyczyna,  
że rosną liście, kwitnie leszczyna?  
Dlaczego wszędzie kwietne dywany?  
Oczy otwiera świat rozespany.

Mruga powieka z niedowierzaniem -  
czy to już teraz Wiosny nastanie?  
Tak! Wreszcie przyszła, barw wiadro niesie,  
chodzi po łące, biegnie po lesie.

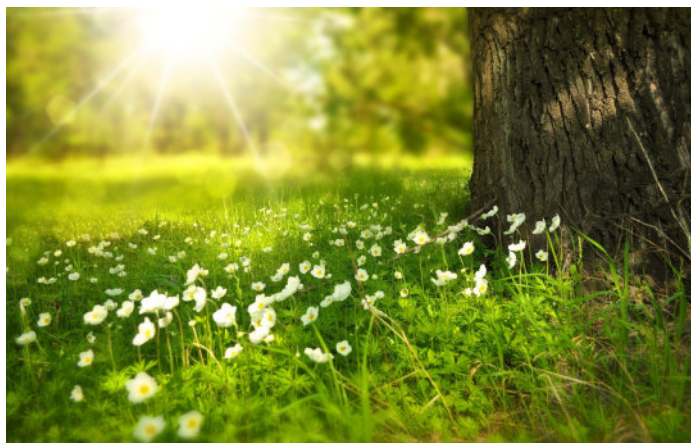
Tu kapnie różem, tam biel dołoży,  
z błękitnych chlupnięć kwiaty otworzy.

I żółte złocie i mniszki zdrowe,  
taszniki z sercem, jasnoty płowe -

to wszystko dzieło panienki Wiosny -  
dzięki jej pracy świat tak radony!  
Budzi się śpiewem ptaków na drzewach,  
poszumem wiatru w gałęziach śpiewa.

Tak czekaliśmy z tęsknotą w sercu,  
by wreszcie stopą stać na kobiercu  
z zielonej trawy, wilgotnej ziemi,  
bo Wiosną życie się rozpromieni.

Beata Żyto



([www.tapeciarnia.pl](http://www.tapeciarnia.pl))

## Zdrowy tryb życia

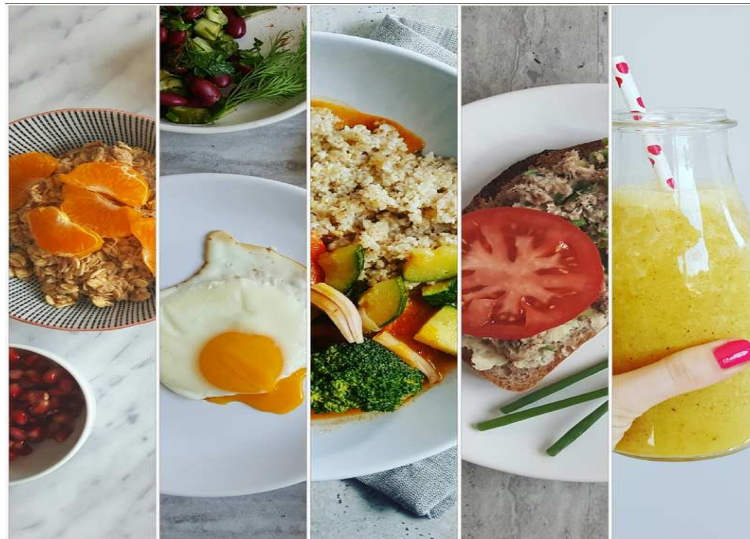
Zdrowie to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawność. Głównym czynnikiem wpływającym na zdrowie człowieka jest zdrowy styl życia. Zdrowy styl życia to nie tylko dbanie o ciało i organizm, to coś znacznie więcej - to równowaga pomiędzy wszystkimi sferami zdrowia człowieka, fizyczną, umysłową i społeczną.

### Piramida zdrowego żywienia



## Jak dbać o swoje zdrowie? Oto dziesięć konkretnych zaleceń:

1. **Jedz regularnie 5 posiłków**, pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu. Najbardziej zdrowo jest zjadać posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!).



(zdjęcie:littlehungrylady.pl)

2. **Jedz różnorodne warzywa i owoce** jak najczęściej i w jak największej ilości, najlepiej w formie surowej lub minimalnie przetworzonej. Warzywa i owoce są bogatym źródłem wielu ważnych witamin i składników mineralnych (m.in. witaminy C), a także błonnika .



(zdjęcie:orwbursztyn.pl)

3. **Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste**, do których zaliczamy m.in. mąkę i pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe, zapewniające organizmowi energię, a także witamin z grupy B, błonnika i wielu istotnych składników mineralnych (m.in. żelaza i magnezu).



(zdjęcie::zdrowie.gazeta.pl)

4. **Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie**. Ale jeśli go nie lubisz, możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem. Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, który jest niezbędny do budowy kości i zębów.



(zdjęcie:medonet.pl)

5. **Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych** oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych. Produkty z tej grupy są źródłem szczególnie ważnego w okresie wzrostu i rozwoju pełnowartościowego białka, a także żelaza.



(zdjęcie:medonet.pl)

6. **Zrezygnuj ze słodkich napojów** (np. oranżad i napojów owocowych) oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami). Jedzenie słodyczy sprzyja m.in. powstawaniu nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów. A co z sokami owocowymi, które zawierają wyłącznie naturalnie występujące w nich cukry? Według najnowszych zaleceń, dzieci w wieku 4-6 lat mogą spożywać ich nie więcej niż 170 ml dziennie (około pół szklanki), a dzieci od 7 roku życia do 230 ml, czyli co najwyżej szklankę soku owocowego dziennie.



(zdjęcie:lifefitness.pl)

7. **Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast-food.** Nadmierne spożycie soli sprzyja rozwojowi wielu chorób przewlekłych, w tym także otyłości.



(zdjęcie:dylematymamyitaty.pl)

8. **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę, ruch pozytywnie działa na cały organizm i psychikę oraz kształtuje relacje z innymi ludźmi, zalecana jest aktywność co najmniej 30 minut, 3-4 razy w tygodniu, a najlepiej każdego dnia. Wybieraj rodzaj aktywności stosowny do wieku i upodobań, szybki spacer, jazda rowerem, pływanie. Maksymalnie ogranicz spędzanie czasu w pozycji siedzącej.



(zdjęcie:sluzewiaczek.pl)

9. **Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin na dobę.



(zdjęcie:mjakmama24.pl)

10. **Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.** Te proste pomiary pozwalają na wczesne wykrycie niedowagi, nadwagi i otyłości, a także różnego rodzaju zaburzeń rozwojowych u dzieci i młodzieży.



(zdjęcie:stylzyciapolki.pl)



## Kilka słów o witaminach



(zdjęcie:www.visolvit.pl)

**Witaminy** to grupa organicznych związków chemicznych o różnorodnej budowie, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania żywego organizmu, mimo że nie stanowią dla niego źródła energii ani nie budują komórek. Mogą być pochodzenia naturalnego lub otrzymywane syntetycznie, rozpuszczają się w tłuszczach lub w wodzie.

Witaminy rozpuszczalne  
w tłuszczach



WITAMINA A  
WITAMINA D  
WITAMINA E  
WITAMINA K

Witaminy rozpuszczalne  
w wodzie



WITAMINA B1  
WITAMINA B2  
WITAMINA B5  
WITAMINA 6  
WITAMINA B12  
WITAMINA PP  
WITAMINA C  
WITAMINA H  
KWAS FOLIOWY

(zdjęcie:www.aptekaolmed.pl)

## Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

### ADEK

- **A** – wpływa na dobry wzrok i rozwój kości oraz skóry, niedobór może doprowadzić do zaburzeń w widzeniu i ślepoty.

**Występowanie:** mleko, ser, masło, tran, wątróbka, żółtko jaj, marchew, pomidor, papryka, dynia, brokuł.



(zdjęcie:aptelia.pl)

- **D** – wpływa na prawidłowy wzrost, mineralizacja kości i zębów, niedobór powoduje krzywicę i wypadanie zębów.

**Występowanie:** mleko, żółtko jaj, masło, olej, tran, drożdże, wątróbka.



(zdjęcie:posilkiwchorobie.pl)

- **E** – wpływa na krzepnięcie krwi i pracę mięśni, niedobór powoduje nieprawidłowy rozwój mięśni, zmęczenie, zmiany na skórze, osłabienie organizmu.

**Występowanie:** mleko, jaja, olej, masło, ryby, liściaste warzywa zielone np. sałata, orzechy.



(zdjęcie:ranking-konsumencki.pl)

- **K** – wpływa na prawidłowe krzepnięcie krwi i na funkcjonowanie układu kostnego, niedobór powoduje trudności w gojeniu się ran, krwawienie.

**Występowanie:** wątróbka, zielone warzywa liściaste, fasola, soja, groch i inne rośliny strączkowe, truskawki.



(zdjęcie:testosteron.pl)

## Witaminy rozpuszczalne w wodzie

- **B** – wpływa na wytwarzanie energii, sprawność myślenia, funkcjonowanie układu nerwowego, zmniejsza poczucie zmęczenia, wspomaga odporność i zdrowy wygląd włosów oraz paznokci, niedobór powoduje choroby serca i układu nerkowego, stany zapalne skóry, depresję, zmęczenie.

**Występowanie:** mleko, żółtka jaj, wątróbka, zielone warzywa, pełne ziarna zbóż, ryby, mięso, drożdże, otręby, orzechy, fasola, soja, groch i inne rośliny strączkowe.



(zdjęcie:www.hepasetpro.pl)

- **C** – wpływa na odporność organizmu, wzmacnia dziąsła i zęby, niedobór powoduje kruchość naczyń krwionośnych, stany zapalne dziąseł i wypadanie zębów (szkorbut), podatność na infekcje, bóle stawów.

**Występowanie:** cytrusy, owoce bzu, róży, czarne porzeczki, truskawki, natka pietruszki i kiszone warzywa - głównie kapusta kwaszona oraz pomidory, papryka, ziemniaki.



(zdjęcie:dietetycy.org.pl)

Kochane pierwszaki i drugoklasiści!  
Szkoda, że odpuściliście takie sympatyczne zimowe konkursy, a tak czekałam na Wasze prace...

**Rozstrzygnięcie  
zimowego konkursu dla klas 3 na zdrowe danie.**

Zwyciężyła

**Maja Sosnowska – kl. 3 b**

**„Słońce na talerzu”**



Gratuluję!

To moje ostatnie spotkanie z Wami  
na łamach Echa Siódemki.

**Dziękuję wszystkim za 6 lat współpracy,  
ściskam i życzę Wam cudownych,  
bezpiecznych wakacji ☺**



([www.p49.miastozabrze.pl](http://www.p49.miastozabrze.pl))



(zdjęcie:pinterest.com)

Redaktor naczelny Echa Siódemki:  
Beata Żyto