

## Posiłek powinien być przyjemnością

Wpisany przez E.Maćkowiak  
niedziela, 09 marca 2014 19:31

---

**Głównymi posiłkami są:** śniadanie, obiad, kolacja. Powinno się je jeść **regularnie**, najlepiej codziennie

### **o tej samej porze**

. Pomiędzy śniadaniem, a obiadem należy zjeść drugie śniadanie. W tym czasie zwykle jesteśmy w szkole, dlatego rano pamiętaj o zabraniu ze sobą kanapki i owoców. Pomiędzy obiadem, a kolacją możesz zjeść podwieczorek. Równie ważne jak jakość i regularność posiłków są

### **estetyka ich podania**

i atmosfera, w jakiej je spożywamy.

Każdy posiłek powinien zawierać wszystkie składniki pokarmowe, czyli **cukry, białka, tłuszcze, witaminy oraz wodę i sole mineralne**

. W codziennych posiłkach ważne jest zachowanie

### **właściwych proporcji**

między poszczególnymi składnikami pokarmowymi, ponieważ jednych potrzebujemy więcej, innych mniej.



W naszej szkole odbyły się zajęcia, na których dzieci uczyły się jak prawidłowo odżywiać się i przygotować zdrowe posiłki. Teorię połączono z praktyką, ponieważ na kolejnych zajęciach dzieci przygotowały kolorowe kanapki ze zdrowymi produktami, którymi częstowały swoich

## **Posiłek powinien być przyjemnością**

Wpisany przez E.Maćkowiak  
niedziela, 09 marca 2014 19:31

---

kolegów z innych klas.

Nauczyciel przyrody Dorota Janus