

Konkurs "5x5 - Podejmij Wyzwanie"

Dzięki wielu kampaniom społecznym niemal wszyscy wiedzą, że eksperci w dziedzinie żywienia zalecają spożywanie 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Im więcej w naszej diecie warzyw i owoców tym lepiej. Jednak sztuka nie polega na wypiciu kartonu soku, czy zjedzeniu pół kilograma jabłek na raz, ale na regularnym spożywaniu różnorodnych warzyw i owoców. Każde warzywo, owoc i sok zawiera inne witaminy i sole mineralne, których potrzebujemy. Im więcej różnych rzeczy jemy, tym zdrowszą, bo bardziej wszechstronną gamę cennych substancji dostaje nasz organizm. Zaś regularność dostaw niezbędnych składników wynika z faktu, że nasz organizm nie jest w stanie ich magazynować. Dostarczane witaminy zużywane są na bieżąco. Dlatego też, tak ważne jest by nasz organizm otrzymywał niezbędną dawkę witamin każdego dnia.



KONKURS „5x5 - PODEJMIJ WYZWANIE” - czyli pięć porcji warzyw i owoców przez pięć dni



Jeśli dbasz o swoje zdrowie i już pamiętasz o tym by twoja codzienna dieta zawierała 5 porcji podziel się z nami swoimi doświadczeniami. A jeśli wydaje ci się , że sięganie po owoce i warzywa pięciokrotnie w ciągu dnia jest trudne lub wręcz niemożliwe - PODEJMIJ WYZWANIE. Możemy cię zapewnić, że rzecz warta jest pewnego wysiłku, który wcale nie musi być znaczny , a pomoże ci zmienić dietę i całe swoje życie. Kilka informacji i wskazówek poniżej podpowie ci jak tego dokonać.

Czym jest jedna porcja?

- 80 g warzyw – świeżych, mrożonych lub z puszki - (wszystkie się liczą!). Jedna porcja to około trzy czubate łyżki stołowe warzyw.
- szklanka (200 ml) soku owocowego- Niezależnie jaką ilość soku wypijesz, traktuj ją jako jedną porcję.
- 80 g sałatki - To porcja mieszcząca się w miseczce do deserów (możesz usypać na niej duży kopiec).
- 80 g owoców - Czyli tyle, ile zmieści się w garści. Mogą być świeże, suszone, mrożone lub z puszki
- 80 g ziaren- Jeśli zjesz więcej, to też jest jedna porcja! Pamiętaj, że choć mają dużo błonnika, nie dostarczają ci witamin i minerałów w takiej ilości jak warzywa i owoce.

5 porcji - jak tego dokonać?

- Pamiętaj o warzywach przygotowując kanapki - na kromkę pieczywa połóż sałatę, rzodkiewkę lub

plasterki pomidora czy ogórka.

- Na śniadanie dodaj owoce świeże lub suszone do płatów z mlekiem lub do jogurtu, do jajecznicy dorzuć zaś pomidory lub cukinię.
- Zamiast przekąsek w postaci batonika czy ciastek sięgnij po słodki owoc.
- Chipsy możesz zastąpić suszonymi jabłkami lub bananami.
- Dodawaj warzywa i owoce do swoich ulubionych posiłków. Dołóż fasolkę lub posiekaną marchew do sosu bolońskiego, posyp makaron posiekaną czerwoną papryką, nie zapomnij o dodatkowej porcji kukurydzy czy oliwek do swojej ulubionej pizzy.
- Pamiętaj o sałatce lub surówce jako dodatku do obiadowego dania głównego.
- Zamiast napojów gazowanych wybieraj soki

Pamiętając o tych prostych zasadach możesz na stałe wykształcić u siebie nawyk jedzenia pięciu porcji warzyw i owoców. A już od dzisiaj możesz świadomie zacząć planować swoją dietę i podzielić się z nami swoimi pomysłami biorąc udział w konkursie „5x5 - PODEJMIJ WYZWANIE” - czyli pięć porcji warzyw i owoców przez pięć dni .

Jakie są cele konkursu?

- 1) Zachęcenie do spożywania 5 porcji owoców, warzyw lub soku dziennie
- 2) Informowanie o tym co może być porcją
- 3) Propagowanie zdrowej, zbilansowanej diety wzbogaconej o warzywa, owoce i soki

Dla kogo jest ten konkurs?

Do udziału w konkursie zachęcamy wszystkich uczniów Gimnazjum Nr 5 - zarówno tych, którzy już dbają o swoją dietę, jak i tych, którzy chcieliby zmienić swoje obecne nawyki żywieniowe a podjęcie wyzwania 5x5 będzie dobrym początkiem.

Jak wziąć udział w konkursie?

Zadanie polega na przestrzeganiu diety zawierającej pięć porcji warzyw i owoców oraz powadzeniu przez pięć dni dokumentacji fotograficznej przedstawiającej pięć uwzględnionych porcji. Zdjęcia mogą być wykonane aparatem lub telefonem komórkowym, który zwykle mamy przy sobie (pamiętaj, by spożywanie 5 porcji było rozłożone w ciągu całego dnia). Zgromadzone zdjęcia w formie elektronicznej wraz z krótkim opisem można dostarczać w terminie do 28.02.2013r. do p.Emilii Szadkowskiej.

Kto będzie oceniał prace biorące udział w konkursie?

Dostarczone prace będą oceniane przez zespół nauczycieli i uczniów koordynujących działania naszej szkoły w ramach kampanii Szkoła Promująca Zdrowie. W ocenie liczyć się będzie różnorodność spożywanych posiłków oraz pomysłowość, która oznacza umiejętność wzbogacenia naszej diety w warzywa i owoce nie przy użyciu wyszukanych dań, ale w sposób łatwy i dostępny dla każdego przy odrobinie chęci.

Czy przewidziane są nagrody?

Najciekawsze realizacje wyzwania zostaną opublikowane na stronie internetowej naszej szkoły, by były inspiracją dla całej społeczności szkolnej. Dodatkowo dla autorów najlepszych prac przewidziane są nagrody rzeczowe.