KLASA 5 11.05.-17.05

**TEMAT 22: Ćwiczenia wzmacniające z nietypowym przyborem.**

Dziś ćwiczymy z kolejnym nietypowym przyborem, który każdy z Was ma w domu – krzesło. Zachęcam, abyście wykorzystali piękną pogodę i ćwiczenia wykonali na świeżym powietrzu przed domem. Spytajcie rodziców, które krzesło możecie wykorzystać. Jeżeli ćwiczycie w domu na panelach, podłodze lub płytkach ubierzcie mimo wszystko buty sportowe, aby się nie ślizgać. Na dywanie skarpetki są ok.:)

<https://www.youtube.com/watch?v=9JmCztLxZYM>

**TEMAT 23: DISCO FUNK**

Tęsknicie za szkolnym dyskotekami? Dziś propozycja na dawkę ruchu, która przyda się każdemu. Chłopcy - to także coś dla Was!!! Nie omijajcie tego tematu:)

Wspaniałej zabawy!!!

(film jest po angielsku, ale to bez znaczenia – poradzicie sobie:))

<https://www.youtube.com/watch?v=cgDppkLnImI>

**Temat 24: Wiem, że witaminy są ważne dla mojego zdrowia.**

Przeczytajcie ten artykuł i zastanówcie się, czy to co jecie na co dzień dostarcza Wam wszystkich witamin? Wasi rodzice wiedzą jak o was dbać i na pewno przygotowują Wam pełnowartościowe posiłki, tylko czy Wy zjadacie wszystko? Czy na talerzu nie zostaje surówka, a pomidor spada z kanapki? Czy między posiłkami przegryzacie orzechy, bakalie, warzywa lub owoce czy raczej sięgacie po słodycze? Miłej lektury, a na końcu obejrzyjcie krótki filmik z odpowiedzią, gdzie możecie znaleźć dane witaminy.

# Witaminy dla dzieci

Witaminy są dziecku niezbędne do prawidłowego rozwoju. Zapotrzebowanie na te składniki odżywcze jest szczególnie wysokie zwłaszcza w okresie intensywnego wzrostu, gdyż organizm potrzebuje ich do prawidłowego funkcjonowania. Najważniejsze witaminy dla dzieci to witaminy A, C, D, E, K, PP i witaminy z grupy B. Witaminy te nie tylko regulują pracę wielu układów, ale także biorą udział w budowie kości, zębów czy dziąseł. Wymienione witaminy dla dzieci biorą ponadto udział w [budowaniu odporności](https://zywienie.abczdrowie.pl/odpornosc-u-dzieci) dorastającego organizmu.

## 1. Jakie witaminy dla dziecka?

Nie od dziś wiadomo, że dieta dzieci powinna być bogata w witaminy i minerały pochodzące z naturalnego pożywienia, a nie [suplementów diety](https://zywienie.abczdrowie.pl/co-to-sa-suplementy-diety). Dorastający organizm potrzebuje ich do wzrostu, wzmocnienia odporności i regulowania procesów zachodzących w jego wnętrzu. Oto **najlepsze witaminy dla dzieci**, bez których niemożliwy jest ich prawidłowy rozwój:

* [witamina A](https://portal.abczdrowie.pl/witamina-a) – jest niezbędna młodemu organizmowi do prawidłowego stanu kości i zębów, odpowiedniego wyglądu skóry i wzmocnienia odporności (wzmacnia barierę ochronną organizmu); źródła witaminy A to: masło, jaja, [tran](https://zywienie.abczdrowie.pl/tran), produkty mleczne;
* [witaminy z grupy B](https://zywienie.abczdrowie.pl/witaminy-z-grupy-b) – są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego; poprawiają apetyt i wzmacniają odporność dziecka – szczególnie ważna jest w tym przypadku [witamina B6](https://zywienie.abczdrowie.pl/witamina-b6) (pirydoksyna), która zapobiega występowaniu [niedokrwistości](https://zywienie.abczdrowie.pl/niedokrwistosc); witaminy z grupy B występują w mleku, wątróbce, jajach i warzywach, produktach pełnoziarnistych;
* [witamina C](https://zywienie.abczdrowie.pl/witamina-c) – jest niezwykle ważna w przypadku dziąseł, kości oraz prawidłowego stanu naczyń krwionośnych; odgrywa ważną rolę w walce z drobnoustrojami; występuje w natce pietruszki, czerwonej papryce, owocach cytrusowych;
* [witamina D](https://zywienie.abczdrowie.pl/witamina-d-d2-i-d3) – niedobór tej witaminy może powodować [krzywicę](https://zywienie.abczdrowie.pl/krzywica), czyli tzw. zapalenie kręgosłupa; wytwarza się pod wpływem światła słonecznego; źródłem tej witaminy są: tłuste [ryby](https://zywienie.abczdrowie.pl/czy-w-ciazy-mozna-jesc-owoce-morza-i-ryby), jaja, sery;
* [witamina E](https://zywienie.abczdrowie.pl/na-co-jest-witamina-e) – buduje komórki i przyspiesza gojenie się ran; jest szczególnie ważna przy przeziębieniu, ponieważ pozwala na zwiększoną produkcję przeciwutleniaczy, które łagodzą działanie [wolnych rodników](https://zywienie.abczdrowie.pl/wolne-rodniki-dobre-dla-serca) powstających podczas infekcji; występuje w orzechach, mące z grubego przemiału, kiełkach i olejach roślinnych;
* [witamina K](https://zywienie.abczdrowie.pl/wazny-wplyw-witaminy-k-na-uklad-krzepniecia) – jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego; zapobiega skazie krwotocznej u noworodków; występuje w serach, soi, rzepaku, warzywach o zielonych liściach;
* [witamina PP](https://zywienie.abczdrowie.pl/niacyna) – dzięki tej witaminie prawidłowo funkcjonują układy nerwowy i pokarmowy; występuje w mleku, mięsie, drożdżach.

## 2. Naturalne witaminy dla dzieci

Niestety, nasze pociechy nie zawsze mają ochotę zjadać jedzenie, w którym znajdują się [witaminy](https://zywienie.abczdrowie.pl/witaminy) i [minerały](https://zywienie.abczdrowie.pl/mineraly). Dlatego też czasami konieczne jest takie urozmaicenie jadłospisu, w którym będziesz „przemycała” produkty zdrowe dla twojej pociechy. Jeśli np. twoje dziecko nie przepada za jakimś owocem, możesz przyrządzić owocową sałatkę i wmieszać w nią nielubiany owoc. Całość możesz uatrakcyjnić poprzez udekorowanie bitą śmietaną lub malutką parasolką. **Witaminy dla dziecka** możesz podawać także w postaci kolorowych i fantazyjnych kanapek. Zamiast tradycyjnej kanapki warstwowej postaraj się ułożyć na kromce chleba uśmiechniętą buzię, słoneczko czy kwiatuszek, a twoje dziecko z pewnością skusi się na taką pyszność. [Niedobór witamin](https://zywienie.abczdrowie.pl/niedobor-witamin) w organizmie można uzupełniać poprzez podawanie dziecku [soków](https://zywienie.abczdrowie.pl/soki) przecierowych. Nie należy ich pić zbyt dużo, gdyż mogą mieć wysoką zawartość cukru, jednakże są one doskonałą alternatywą dla wszelkich [napojów gazowanych](https://zywienie.abczdrowie.pl/napoje-gazowane-w-ciazy).

<https://www.youtube.com/watch?v=CLi2crtqMbo>

**Temat 25: Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu.**

Nie ma nic równie lepszego dla budowania odporności, jak ruch na świeżym powietrzu w wiosennych promieniach słonecznych. Dziś na zadanie otrzymujecie 90 min jakiejkolwiek aktywności na podwórku: rower, bieganie, skakanie, gra w piłkę… na co macie ochotę, nawet możecie zająć się plewieniem grządek i zamiataniem podwórka. Miłego dnia!