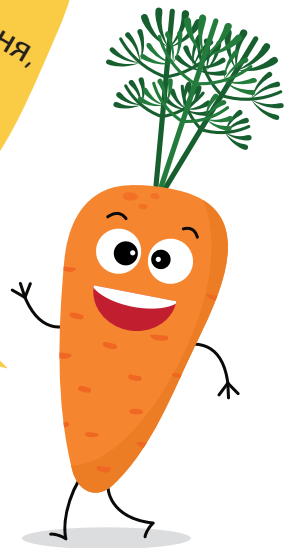
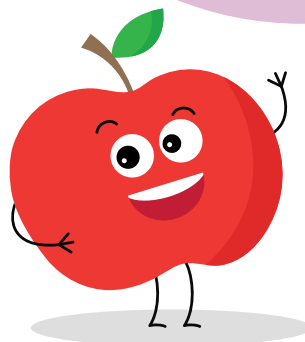


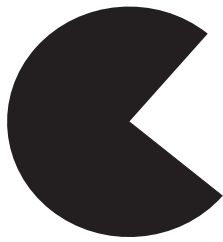
# Підручник "На здоров'я"

Чим раніше  
ми почнемо  
здобувати знання,  
тим кращих  
результатів  
досягнемо в  
майбутньому!



У житті кожного  
з нас фізична активність  
та навички здорового  
харчування відіграють  
дуже важливу роль.





Сфотографуй свій улюблений обід

WGRAJ SIĘ 

Бався в здорове харчування

Додай рецепт і надішли на нашу сторінку в фейсбуку

Деталі на [fb.com/wgrajsie](https://fb.com/wgrajsie)



*Хочете дізнатися більше?*

*Перегляньте відеолекцію від Агнешки Данєлевич на *

**Здорове харчування** не обов'язково має бути нудним, складним в приготуванні і дорогим, як вважає більшість.

Запрошуємо **батьків** приєднатися до нашого проєкту, старайтеся і докладайте максимум зусиль кожного дня, аби змінити шкідливу звичку на корисну. Будьте терплячими, а ми будемо вас підтримувати.

Розробники: Паула Добровольська, Малґожата Копровська, Гдинський Центр Спорту, Агнешка Данєлевич, Моніка Шмуц - Інститут Eligo, Пауліа Фудаковска.

Гдина 2022

## Азбука здорового способу життя

Кожен день --  
найкращий день, щоб почати  
змінюватися на краще. Вперед!



*Щодня їж продукти  
з кожної групи піраміди.*

*До кожного прийому їжі  
додавай овочі і фрукти.  
Пам'ятай про це.*

*Читай склад на етикетках.  
Важливо точно  
розуміти, що ти їси.*

*Кожного дня будь активним - рух  
гарно впливає на  
фізичну форму і фігуру.*

*Обмежуй споживання  
цукру і солодоців,  
а також солодких напоїв.*

*Протягом усього дня пий  
воду маленькими ковтками.*

*Розділи свій денний раціон на 4-5  
невеликих прийомів їжі, перерва між  
якими має складати 2-3 години.*

*Уникай надмірного споживання  
солоних продуктів. Сіль можна  
замінити свіжими  
травами та приправами.*

*Вживай корисні вуглеводи - каші,  
коричневий рис, вівсяні пластівці.*

*Обмежуй вживання  
жирів, особливо тваринного  
походження.*

- Розпочни день з посмішкою.
- До кожного прийому їжі додай кольоровий овоч або фрукт.
- Частіше віддавай перевагу злаковим продуктам, цільнозерновим.
- Потіш свій шлуночок стравами з бобових культур.
- Молочні продукти, як джерело кальцію, обирай середньої жирності.
- Сміливо пий водичку між прийомами їжі.
- Заплануй коли, що і скільки. Йдеться перш за все про солодоці. Пам'ятай, що фрукти теж солодкі, а засушені фрукти відмінно підійдуть у якості маленького перекусу.
- Займайся спортом - за планом і спонтанно.
- Висипайся! Провітрювати кімнату перед сном, а вранці застелати своє ліжко - це гарна звичка. :)

# Порада від Агі #1



**Сніданок - це перший прийом їжі після сну.**

*Швиденько заряди свій організм енергією на перші години старанного навчання в школі!*

## Що таке "поживний сніданок"?

Це комплекс продуктів, який забезпечить нас енергією на перші години занять у школі. Він дозволить нам бути сконцентрованими на уроках та активними на фізкультурі. Щоб енергії було вдосталь, потрібно поєднати цільнозернові продукти з овочами, фруктами та різними джерелами білків, а також додаємо корисні жири: горіхи та насіння.

Ранні підйоми можуть даватися нелегко.

Планування прийомів їжі навчить вас:

1. Кожного дня їсти здоровий сніданок.
2. Планувати свій тиждень наперед.

## Батьки,

*кожного дня, коли перевіряєте, чи всі книжки і зошити спаковано до портфеля, перевірте також, чи є там ланчбокс з обідом і пляшечка чистої води.*

## Чому це важливо?

*Сьогодні вже відомо, що діти, котрі з'їдають вдома поживний сніданок, а в школі мають можливість з'їсти корисний обід, поведуться спокійніше, швидше засвоюють знання і не бояться нових викликів.*



## Кольорове меню на тиждень :)

Понеділок - пшенична каша з фруктами

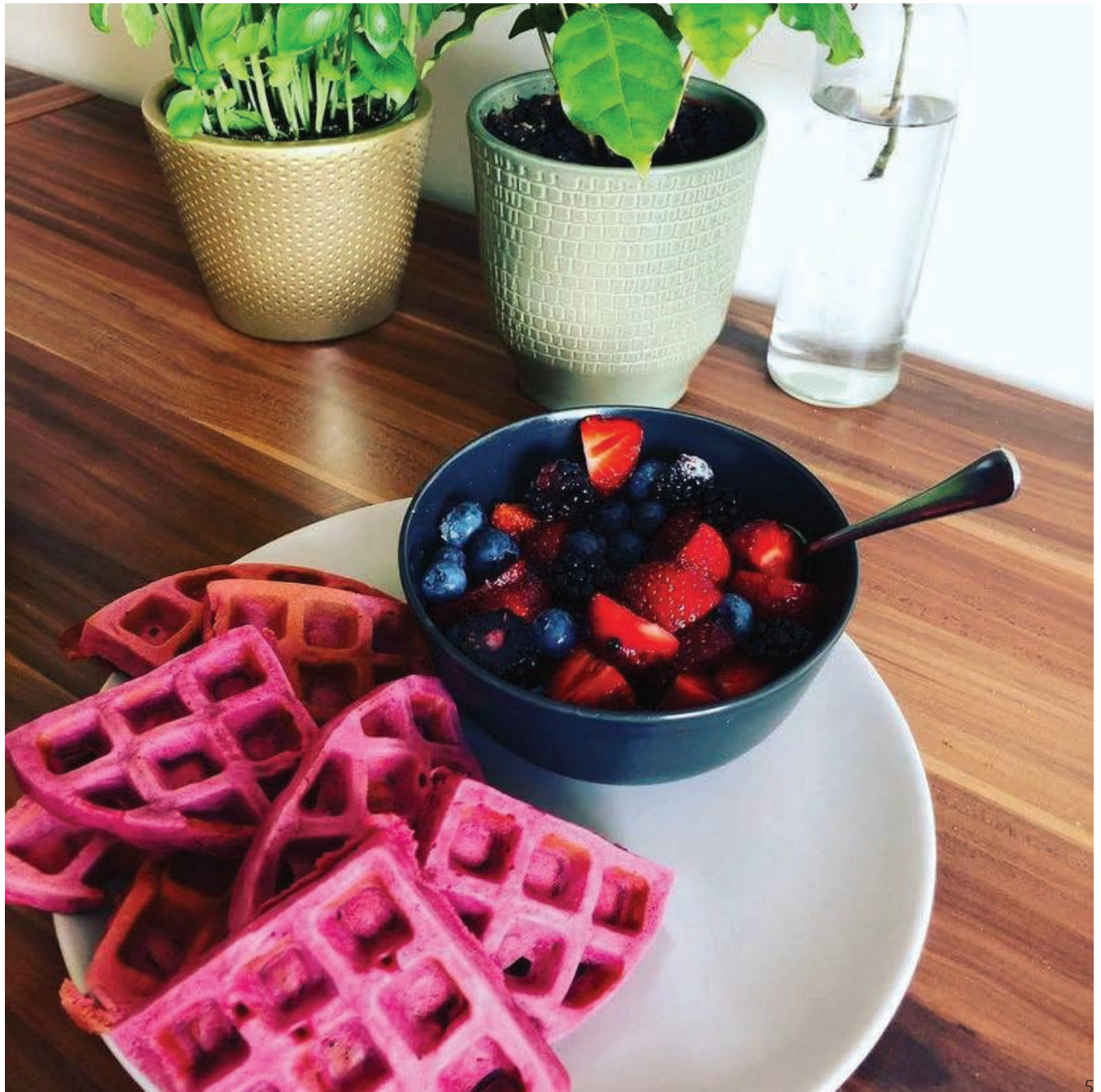
Вівторок - цільнозернові грінки і какао

Середа - домашні мюслі з йогуртом і фруктами

Четвер - човники з домашнім сиром і яйцем

П'ятниця - солодка вівсянка з повидлом





### Інгредієнти:

1 склянка білої квасолі,  
3/4 склянки молока 2% або рослинного молока,  
1/2 склянки бурякового соку або більше,  
якщо хочете отримати інтенсивніший колір  
(замість бурякового соку можна додати шпинатний - вийдуть зелені вафлі),  
1/2 склянки цілнозернового борошна,  
1/2 склянки борошна з висівками,  
3 яйця,  
30 мл олії,  
щіпка розпушувача та солі



Рожеві бельгійські вафлі також  
**ідеально підійдуть**  
**у якості другого сніданку.**

### Спосіб приготування:

Поєднати всі інгредієнти і змішувати їх до утворення однорідної маси. Запікати у вафельниці до готовності.

Цікавинки: Якщо попередньо збити білки окремо, вафельки стануть пухкішими. А якщо додати більше розпушувача - хрустішими. Буряковий та шпинатний сік можна використовувати при змішуванні тіста на налисники. Також його можна застосувати для приготування солодкого топінгу з цукрової пудри. Святкову випічку найкраще прикрашати сухофруктами, подрібненими та цілими горіхами і додавати тільки трохи цукрового декору. :)

Смачного! :)



## Бавимось їжею – Пропозиції святкових страв.



### Йогуртові човники

Викладаємо шарами натуральний йогурт, мюслі і сезонні фрукти. Покращуємо аромат йогурту за допомогою ванілі або кориці. Також до нього рекомендуємо додати мус зі 100% фруктів. Тарталетки-човники готовими можна купити в магазині (читаємо етикетки, шукаємо простий склад без трансжирів).



### Бургер з нуту

Змелений варений нут з додаванням тертої моркви і, за бажанням, підсмаженої цибульки. Додаємо трохи панірувальних сухарів і сире яйце. Усе старанно змішуємо. Використовуємо тільки натуральні приправи. Формуємо котлетки і запікаємо в духовці. Обираємо невеликі булочки із цільнозернового борошна і додаємо до наших бургерів улюблені овочі. Соус можемо зробити із натурального йогурту, кетчупа та майонезу з хорошим складом.



### Манна каша із замороженими фруктами

Манну кашу готуємо на молоці середньої жирності або на рослинному молоці. Взимку та восени на дно склянки викладаємо заморожені фрукти та ягоди, а весною і літом – свіжі, сезонні. Найсміливіші також можуть додати буряковий сік, тоді каша набуде ніжного рожевого кольору.



### Оладки від песика Панкратія

Тісто готуємо з одного яйця, пшеничного та цільнозерного борошна, половинки стиглого банана, можемо також додати половину сирого яйця, екстракт ванілі або краплю ванільної олійки. Старанно все змішуємо і смажимо на антипригарній пателі без додавання олії.



## Які продукти варто регулярно додавати до раціону, щоб поліпшити нашу пам'ять і концентрацію?

Щодня



зелені  
овочі

### Обираємо сезонні овочі.

Весна: листя салату, кріп, огірки, польовий салат.

Літо: петрушка, броколі, спаржа, кольрабі.

Осінь: квашені капуста і огірки.

Зима: квашені огірки, капуста і заморожені зелені овочі.

Двічі на  
тиждень



риба

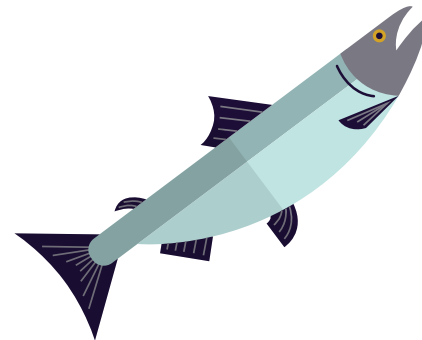
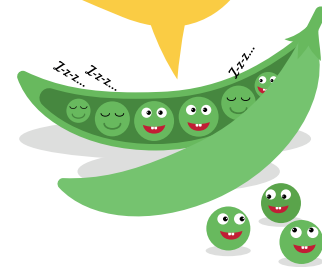
### Батьки,

сміливо обирайте рибні страви на обід, може вашій дитині посмакує рибний суп або кольорові макарони пене зі шматочками запеченого лосося і помідорами чері.

А може тефтельки із тріски та цукіні з пшеничною кашею, подані з домашньою картоплею фрі на прикрашеній зеленим горошком тарілочки? Можете також готувати рибну пасту і додавати її до канапок на сніданок.

Якщо ваші діти ще не звикли до смаку риби, починайте знайомство з нею маленькими кроками, наприклад, додайте до тарілки овочевого супу шматочок запеченої риби. Риба може мати характерний запах "місця, з якого походить" - проговоріть це з дитиною. Якщо дитячий носик занадто чутливий - можете провітрити кімнату перед прийомом їжі.

Частіше їж  
зелені овочі





## Які продукти варто регулярно додавати до раціону, щоб поліпшити нашу пам'ять і концентрацію?

Щодня



цільнозернові  
продукти

**До головних прийомів їжі - сніданку, обіду і вечері - додавайте цільнозернові продукти.**

Чи відомо тобі, що на кількість поживних речовин впливає також ступінь очистки зерна? Саме тому продукти з борошна із цільного зерна, каші, неочищений рис та цільнозернові макарони зберігають в собі більше поживних речовин. Такі продукти містять більше заліза, вітамінів групи B, кальцію та клітковини, яка регулює наше відчуття ситості.

Серед ідей щодо збільшення частки цільнозернових продуктів в раціоні пропоную:

- змішувати різні макарони під час одного прийому їжі
- додавати в голубці булгур, необсмажену гречку або коричневий рис
- використовувати змішане борошно для млинців і оладок
- готувати на сніданок грінки не тільки з пшеничного борошна, а й з борошна з висівками.



Часто



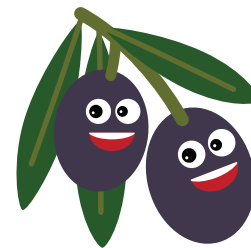
оливкова  
олія, горіхи

**Додавай до раціону корисні жири.**

Якщо прагнеш харчуватися повноцінно та навчитися компонувати здорові прийоми їжі, зверни увагу на рослинні жири, такі як оливкова олія, а також кілька разів на тиждень додавай до свого другого сніданку порцію горіхів або насіння.



Добру пам'ять  
маємо, коли насіння  
і горішки під'їдаємо





# Польсько-український словник харчових продуктів



## Польська

## Українська

ziemniaki	картопля
makaron	макарони
ryż	рис
mięso	м'ясо
kurczak	курка
wieprzowina	свинина
wołowina	яловичина
indyk	індичка
owoce morza	морепродукти
ryba	риба
warzywa	овочі
grzyby	гриби
sałatka	салат
zupa	суп
masło	масло
chleb	хліб
jajko	яйце

jajecznica

pieprz

sól

pomidor

papryka

sałata

kapusta

ogórek

pomarańcza

jabłko

banan

truskawka

malina

яечня

перець

сіль

помідор

болгарський перець

листя салата

капуста

огірок

апельсин

яблуко

банан

полуниця

малина



Їжа - це також можливість  
дізнатися щось нове :)

# Порада від Аґи #2



Різноманітність  
- це найкраща порада  
для нашого здоров'я.  
Їж багато видів  
овочів та фруктів.



- Також запрошуємо вас переглянути навчальні відео, доступні на платформі ЦСТ - за адресою - [bit.ly/wograjcie](http://bit.ly/wograjcie)
- Заповніть щоденники смакових уподобань разом - заплануйте щось новеньке. Їх завантажити можна з [www.wograjcie.gdynia.sport.pl](http://www.wograjcie.gdynia.sport.pl)
- Готуйте разом з нами і беріть участь у конкурсі на [www.facebook.com/wograjcie](http://www.facebook.com/wograjcie)

## Батьки,

відкриття нових смаків – це виклик для відчуттів вашої дитини. Не всі смаки сприймаються дітьми одразу позитивно. Комуś потрібно більше часу на шляху маленького кулінарного дослідника. Тому запасіться терпінням і вирушайте в цю пригоду разом з дитиною.

### З чого розпочати таку пригоду? З відчуттів!

- пізнавай нові овочі та фрукти шляхом малювання списку закупів
- шукай потрібні овочі та фрукти в магазині
- доторкайся до нових текстур під час збирання, пакування та готування різних продуктів
- нюхай своїм носиком нові аромати
- споглядай кольори, форми та розрізи овочів та фруктів. Радимо також гортати книжки з овочами та фруктами, вигадувати ігри на кухні та в магазинах.
- слухай пісні про овочі та фрукти.



Мріємо кожного дня робити  
вибір на користь свого здоров'я :)

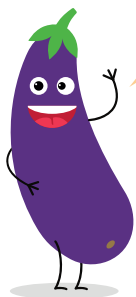
## Піраміда здорового харчування і фізичної активності

### Правила здорового харчування

- Дбай про регулярність прийомів їжі
- Уникай цукру та солодоців
- Якнайчастіше їж овочі та фрукти
- Їж злакові продукти, особливо цільнозернові
- Кожного дня вживай продукти багаті кальцієм
- Не забувай про рибу, бобові та яйця
- Додавай приправи до страв
- Пам'ятай про водний баланс

Їж кольорово,  
вживай сезонні  
овочі та фрукти

Радимо виділяти  
мінімум 60 хвилин на  
фізичну активність в  
будь-якому форматі :)



# Тарілка здоров'я

## Їж різноманітні продукти кожного дня

**Батьки,**  
раніше рекомендації щодо правильного харчування були представлені в формі піраміди. Наразі методичні рекомендації Національного інституту громадського здоров'я (NIZP PZH) пропонують навчати дітей та молодь за допомогою графіки «Тарілка здоров'я». Рекомендації щодо правил компування страв суттєво не змінилися. Нова графіка має спростити дітям вивчення правильних співвідношень різних продуктів на їхніх тарілках.

Будь  
активним!



Тарілка здоров'я

Збери свою страву, додай улюблені продукти

## Другий сніданок в школі

*Як може виглядати твій прийом їжі в школі?  
Спробуй зібрати свій збалансований  
сніданок самостійно.*

1. Половина тарілки - овочі та фрукти, які я знаю
2. Четвертина тарілки - злакові, цільнозернові продукти
3. Четвертина тарілки - білкові продукти (також і рослинного походження)



## Інгредієнти на близько 30 рулетиків

5 шт тортिलії,  
2 склянки червоної квасолі,  
приблизно 1/2 склянки помідорів,  
10 шт яєць,  
листя салату або салатний мікс,  
шпинат, помідори черрі,  
червоний перець,  
свіжий огірок, маслини,  
петрушка, лимон,  
спеції: майоран, сіль,  
мелений чилі, мелений коріандр, оливкова олія, зубочистки

Рулетики до школи з тортилії та яєчного омлету - ідеально підходять для другого сніданку

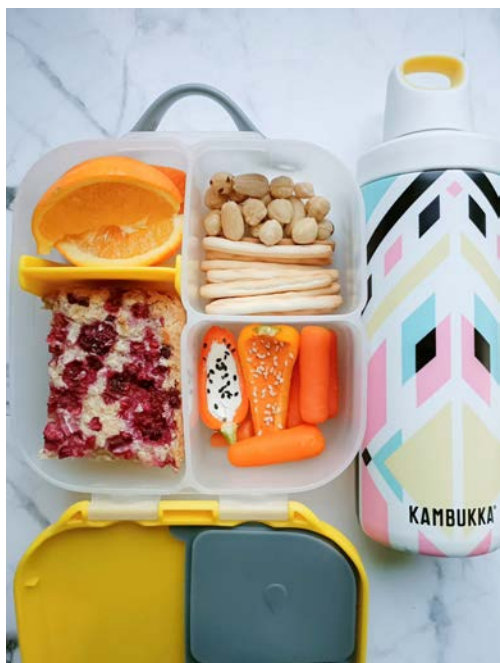


## Спосіб приготування

Начинка з квасолі: відцідити квасолю і потовкти її на пюре, додати помідори. Слідкуйте, аби начинка не стала занадто рідкою. Приправте начинку за смаком лимонним соком, сіллю, коріандром і чилі, додайте трохи оливкової олії. Омлет: розбийте яйця в миску, посоліть, добре збийте. На сковороду наливаємо трохи олії і смажимо тонкі омлети (маємо отримати 5 омлетів - 2 яйця/на 1 омлет). По черзі викладаємо тортилію, намащуємо її квасолевою начинкою, розкладаємо листя салату і шпинат, потім додаємо омлет і ще раз намащуємо квасолевою начинкою. Наостанок додайте смужки огірка та перцю. Згорніть тортилію в рулет. По всій його довжині рівномірно встромляємо рядочком зубочистки, аби нарізати рівні рулетики (можна також спочатку розрізати, а лише потім проколоти рулетики зубочистками). Пропозиція щодо декору: зубочистки прикрашаємо коктейльними помідорами і оливками.

Смачного :)





*Шкільні обіди не повинні бути мукою, вони можуть бути натхненням.*

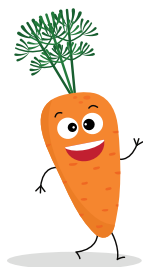


Автор фотографії та ідей  
**Кароліна Брухал-Бонк**



більше на сторінці в Інстаграм  
[@edukacjaбезlukru](https://www.instagram.com/edukacjaбезlukru) 17

# Моркв'яний пиріг



## Інгредієнти:

- морква 240 г
- яблуко 188 г
- розпушувач 8 г
- борошно вищого гатунку 200 г
- замінник цукру 40 г
- банан 115 г
- яйця курячі 100 г
- мигдальні пластівці 40 г
- родзинки 20 г
- мелена кориця 2 г
- вівсяні пластівці 40 г
- олія 32 г

## Спосіб приготування:

1. Почисти моркву і яблуко та натри їх на тертці середнього розміру.
2. Помий та почисти банан, а потім потовчи його виделкою.
3. У глибокій мисці змішай борошно, вівсяні пластівці, розпушувач, замінник цукру і корицю.
4. Окремо збий яйця, додай олію та банан, а потім - сухі інгредієнти.
5. Наостанок додай моркву та яблуко, добре змішай.
6. Якщо тісто вийде занадто густим, додай звичайне або рослинне молоко.
7. Зверху посип мигдалем та родзинками (також можеш додати їх всередину пирога)
8. Виклади тісто до форми.
9. Випікай при 180°C до моменту, коли під час протикання пирога зубочистка залишатиметься сухою.

# Брауні

Десерт в неділю і другий сніданок в понеділок



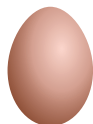
1 столова ложка має ємність 15 мл / 15 г.



1 ч.л. має місткість 5 мл / 5 г.



1 склянка має ємність 250 мл / 250г



Куряче яйце М вага 59г.



Без шкарлупки вага 51 грам.



## Інгредієнти:

- червона квасоля 440 г
- яйця курячі 177 г,
- чорний шоколад 100 г
- банан 230 г
- какао порошок (10%) 10 г
- харчова сода 5 г.

## Спосіб приготування:

1. Зливаємо воду з квасолі, топимо шоколад.
2. Робимо пюре з банана.
3. Усі інгредієнти змішуємо блендером.
4. Викладаємо тісто до форми для випікання, попередньо викладеної папером. Випікаємо в духовці при 180°C близько 50 хвилин.
5. Вимикаємо піч та залишаємо брауні ще на кілька хвилин всередині.

# Порада від Аґи #3



## **Лист до батьків,**

Доброго ранку, шановні батьки та опікуни, я маю велике задоволення працювати з вашими дітьми на заняттях "Wgraj się". Я заохочую ваших дітей до правильного харчування через дослідження нових смаків, приготування нових страв та залучення їх до щоденної запланованої та спонтанної фізичної активності.

Кожен учень має талант. Кожен є унікальним і значимим. Зараз я хотіла би запропонувати вам приєднатися до спільного челенджу «Wgraj się - Бався в правильне харчування». Я знаю, що інколи це буває складно: турботи повсякденного життя, специфічні смакові уподобання ваших дітей можуть створювати для вас додаткові перешкоди при приготуванні їжі. Тому я сподіваюся, що наша книжечка стане порадиником і опорою для вас на кожен день. "Тарілка здоров'я" вашої дитини не обов'язково має бути ідеальною, достатньо, щоб вона була хорошою.

## **Важливо, щоб ви разом невпинно відкривали для себе нові смаки.**

На сторінках книги ви знайдете кілька порад, як спонукати дітей пізнавати нові овочі та фрукти, як почати пити більше води без додавання цукру або як збільшити кількість цільнозернових продуктів у щоденному раціоні маленькими кроками.

Хочеться ще кілька слів написати про те, яких рекомендацій щодо приготування страв для дітей повинні дотримуватися навчальні заклади. З 2016 року діє наказ Міністра охорони здоров'я, який визначає основні правила організації харчування в закладах колективного харчування (шкільні обіди). Метою запровадження вказівок та правил, що містяться в постанові, був захист здоров'я дітей та підлітків шляхом обмеження доступу до їжі, що містить велику кількість цукру та солі.

*Аґнешка Данєлевіч*

*Найважливішими правилами при приготуванні шкільних обідів є:*

- смажені страви не повинні сервуватися частіше, ніж два рази на тиждень,
- кожен прийом їжі повинен містити овоч або фрукт,
- основний прийом їжі (обід) повинен включати злакові продукти (кашу, рис, макарони, борошно - прагнемо збільшити кількість цільнозернових продуктів в раціоні),
- раз на тиждень є обов'язковою страва з рибою,
- напої, що подаються на місці, не можуть містити більше 10 г цукру в 250 мл/г напою,
- супи та соуси повинні бути виготовлені з натуральних інгредієнтів, без використання харчових концентратів, за винятком концентратів з натуральних компонентів.

1. Варшава, 1 серпня 2016 р. Пункт 1154 ПОСТАНОВИ МІНІСТРА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я 1) від 26 липня 2016 р. Про групи харчових продуктів, призначених для продажу дітям та молоді у закладах системи освіти, та вимоги до харчових продуктів, що використовуються в закладах масового харчування дітей та молоді в цих закладах. Відповідно до ст. 52с уст. 6 Закону від 25 серпня 2006 р. про безпеку харчових продуктів і харчування (Законодавчий вісник 2015 р., п. 594 і 1893 та 2016 р., п. 65).

# Мої улюблені смаки

Щодня їжте різноманітну їжу

Copyright © 2022 Inetyhuf Elgo

ОВОЧІ	так	не	ФРУКТИ	так	не
1- листя салату 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1- яблуко 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- огірок 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2- груша 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- помідор 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 - апельсин 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- редька 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 - ківі 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- морква 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 - банан 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- кольрабі 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6- полуниця 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - паприка 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7- малина 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- цвітна капуста 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8- виноград 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- брокколи 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9- чорниця 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- стручкова квасоля 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10- мандарин 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Повісьте картку на холодильник!

зернові прод.	так	не	МОЛОЧНІ, БІЛКОВІ	так	не
1- пшеничний хліб 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1- натурал. йогурт 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- тостовий хліб 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 - сир 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- булочка Грем 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3- хумус 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- пшеничний рулет 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4- шинка 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- тортілья 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5- сир 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- мюсли 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6- яйце 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- вівсяні пластівці 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7- горіхи 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- каша 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8- мигдаль 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- рис 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9- насіння гарбуза 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- макарони 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10- риба 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

А може заплануємо спільний обід на вихідні?



Використовуючи картки з рейтингами улюблених продуктів, заплануй страву на обід для себе.

Залучайте дитину до приготування їжі через:

- Спільні походи до магазину зі списком продуктів
- Чищення та нарізання продуктів
- Додавання приправ теж може бути дуже цікавим
- Прикрашання готових страв
- Сервірування столу (серветки, столові прибори, тарілки, можете навіть самостійно виготовити декорації).

### Інгредієнти:

1 ст. ложка оливкової олії  
1 середня цибулина  
40 г панірувальних сухарів  
50 мл молока  
250 г фаршу з індички  
1 невелике яблуко,  
очищене й натерте на тертці  
1 ст. ложка свіжого листя  
чебрецю та свіжомеленого  
чорного перцю  
1 ст. ложка борошна  
2 ст. ложки соняшникової олії

### Інгредієнти для соусу:

1 ст. ложка оливкової олії  
1 середня цибулина  
1 зубчик часника  
400 г нарізаних помідорів  
100 мл води  
1 ст. ложка томатної пасти  
2 чайні ложки цукру  
1/4 чайної ложки сушеного орегано  
дрібка сушених пластівців  
чилі та свіжомеленого  
чорного перцю

## Рецепт спагеті із фрикадельками з індички та помідорами



### Спосіб приготування:

У сковороді розігрійте олію та обсмажте в ній цибулю близько 10 хвилин, поки вона не розм'якшиться. У цей же час розмочуйте панірувальні сухарі в молоці протягом близько 10 хвилин. До останніх додайте фарш, натерте яблуко, чебрець, смажену цибулю та свіжомелений перець. Присипте руки борошном, сформуйте невеликі фрикадельки (з однієї столової ложки фаршу). У сковороді розігрійте олію і обсмажте фрикадельки до рум'яності. Викладіть їх у каструлю з томатним соусом, після чого - варіть на повільному вогні без кришки 8-10 хвилин.

### Спосіб приготування соусу:

На глибокій пательні розігрійте олію, в якій обсмажуйте цибулю 10 хвилин, поки вона не розм'якне. Додайте подрібнений часник і тушуйте його протягом 1 хвилини. Додайте решту інгредієнтів, готуйте їх під кришкою на повільному вогні 7 хвилин. Подавайте соус з макаронами :)

Смачного :)

# Порада від Аґи #4

## Грайтесь кольорами!

Можете використовувати овочі та фрукти як натуральний барвник для їжі. На попередніх сторінках вже були рецепти, як приготувати, наприклад, рожеві вафлі. Давайте шукати інші кольори.

**Жовтий, як сонце, рис.** У воду, в якій варите рис, додайте куркуму, вона пожовтіє.

**Зелена картопля.** Відваріть картоплю з горошком. Розтовчіть овочі до стану зеленого пюре. Щоб підсилити зелений колір, також можна додати листя шпинату.

**Рожева манка.** Спосіб 1 - в зварену манку додати заморожену малину і перемішати. Спосіб 2 - в зварену кашу додати сік буряка.

**Солодкий помаранчевий домашній сир.** Додайте зварену моркву до білого домашнього сиру і перемішайте. Можна використати трохи меду і кориці. Такий сир ідеально підходить до булок з висівками зі шматочками очищеної осінньої груші та какао.

Чому овочі, фрукти та рослини мають різні кольори? Овочі та фрукти містять фітохімічні речовини, які відповідають за їх колір. Ці сполуки також виконують захисну функцію для рослини під час їх дозрівання. Коли ми їмо овочі та фрукти, кожен з їхніх кольорів виконує певне завдання в нашому організмі.

Білі овочі -  
ІМУНІТЕТ



Червоні овочі -  
ЗДОРОВЕ СЕРЦЕ



Зелені овочі -  
ТРАВЛЕННЯ



Жовті овочі -  
ГАРНИЙ ЗІР І  
ГАРНИЙ НАСТРІЙ



## Ідеї для красивої тарілочки





**Кожна з перерахованих порцій може бути однією з п'яти порцій, рекомендованих для дітей і підлітків. Згідно з правилами, що містяться в "Тарілці Здоров'я".**

• **Їжте різноманітні овочі та фрукти. Частіше вибирайте овочі.**

• **Постарайтеся, щоб половину вашої тарілки займали овочі, підібрані відповідно до сезону.**

**Порції фруктів:**

- 1 середнє яблуко
- 2 скибочки кавуна
- 2 скибочки дині
- 3 скибочки ананаса
- 2 ківі
- 1 великий персик
- 1 великий нектарин
- 2 абрикоси
- 2 мандарини
- 1 апельсин
- 1/2 великого грейпфрута



1/3 манго

3 сливи

1 груша

1 банан

1/2 склянки винограду

1/2 склянки черешень

1/2 склянки вишень

1 склянка полуниці

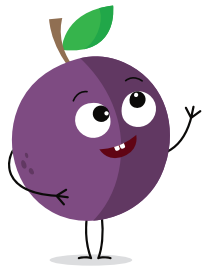
1 склянка малини

1 склянка чорниці

1 склянка лохини

1 склянка смородини

1 склянка фруктового соку



**Порції овочів:**

- 1 середній огірок
- 1 болгарський перець
- 1 помідор
- 1 велика морква
- 1 великий пучок петрушки
- 1/3 кореня селери
- 2 стебла селери
- 1 буряк
- 1 склянка овочевого салату
- 3 листя капусти
- 1/2 склянки квасолі
- 1/2 склянки нуту
- 1/2 склянки сочевиці
- велика жменя спаржі
- 3/4 склянки бобів
- 1 скибочка гарбуза
- 1/2 цукіні



1/2 баклажана

1/2 цвітної капусти

1/2 брокколі

5 жмень листя салату

5 жмень кейлу

4 жмені свіжого шпинату

1 склянка гороху

1 склянка кукурудзи

1/2 склянки вареного міксу з цибулі,  
моркви та селери

1 склянка овочевого соку

**Сухофрукти:**

одна порція - це 3-5 більших  
сухофруктів (слива, абрикос)  
або столова ложка дрібніших  
(родзинки, журавлина)

Гей, відгадай загадку:  
що солодке, але не з цукру?  
Вже знаєш відповідь?



Так, правильно, це -  
**Фрукти!**  
У фруктах є природна  
солодкість. Ми  
називаємо цей цукор  
**ФРУКТОЗОЮ.**

Салат із соковитих  
фруктів — чудовий спосіб перехитрити спокусу  
з'їсти щось солодке.

### **Ти - важливий!**

*Твій вибір їжі - важливий, адже  
завдяки ньому ти можеш багато  
чого досягти в житті :)*

*Будь відкривачем своїх талантів,  
сильних сторін і навичок. Подбайте  
про своє правильне харчування!*



Зроби здоровий вибір



Солодощі



Фрукти



М'ясо



Риба



Солодкий напій



Вода



Білий хліб



Цільнозерновий хліб



Сіль



Спеції



## Регулярні прийоми їжі

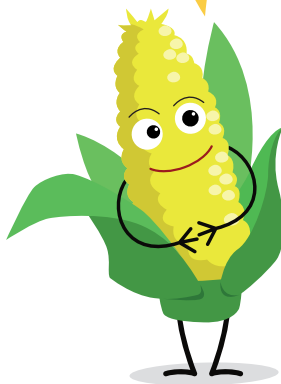
Регулярне

### 5-разове харчування

допомагає нашому організму,  
який звикає отримувати дозу  
енергії в певний час та  
ефективно нею керувати.

Завдяки цьому наше улюблене  
тіло не відчуває голоду і тому не  
має накопичувати запаси :)

Правильне  
харчування -  
важливе, щодня  
дбай про себе :)



## Заплануй свої прийоми їжі!

Планування дозволяє заощадити час і виробити  
корисні звички:

1. Я регулярно харчуюся 5 разів на день.
2. Роблю перерву між прийомами їжі.
3. П'ю воду.
4. Включаю в свої прийоми їжі овочі та фрукти.



## **Батьки,**

*якщо ви думаєте, що регулярне харчування - це занадто складно, тоді скористайтеся нашою долонькою. Рука і її п'ять пальців - це наші п'ять страв:*

- 1. Сніданок вдома перед виходом до школи*
- 2. 2-й сніданок у школі*
- 3. Стараємося з'їсти один обід*
- 4. Перекус після повернення додому*
- 5. Вечеря, яка повинна бути меншою, ніж сніданок*

## **Правило п'яти П:**

### **1. П'ятиразове харчування.**

Звичайно, 4-разове харчування не є неправильним – насолоджуйтеся регулярністю та різноманітністю прийомів їжі.

### **2. П'ять перерв між прийомами їжі.**

Перерва між прийомами їжі – чудовий час для ігор та активності. Не забувайте пити воду під час перерв.

### **3. П'ять порцій фруктів та овочів.**

Відкрийте для себе нові смаки овочів і фруктів, використовуючи переваги їх сезонної доступності.

Сміливо налягайте на квашені овочі восени і взимку. Одну порцію овочів і фруктів можна замінити 100% мусом або 100% соком. Уважно читайте їх склад.

### **4. П'ять великих склянок води між прийомами їжі.**

Якщо ви вже п'єте чисту воду між прийомами їжі, можете пропустити цей пункт. Браво! Однак, якщо ви тільки вчитеся пити воду між прийомами їжі, прочитайте уважно.



Часом чуєш від дитини: я не люблю воду, вона не має смаку, я хочу солодку воду... Не відмовляйтеся від змін. Плануйте їх. Спочатку маленькі кроки. Якщо це була ароматизована вода, розбавте її мінеральною. Пізніше разом приготуйте лимонад - вода + фруктовий сік (нехай дитина вибере фрукти). Тоді проведіть експеримент, щоб перевірити, чи справді полунична вода була зроблена з поєднання води та полуниці (читаємо етикетки – запрошуємо вас переглянути відео з проекту про читання етикеток, доступне на: <https://gdyniasport.pl/pl/projekty/wgraj-sie/dietetyka>)

### **5. П'ять разів по 10 хвилин активності.**

Фізична активність, як планова, так і спонтанна, важлива для розвитку дитини. Участь у спортивних змаганнях дозволяє дітям навчитися переживати перемоги та долати перші невдачі. Міжшкільні змагання – це можливість подорожувати та пізнавати один одного.

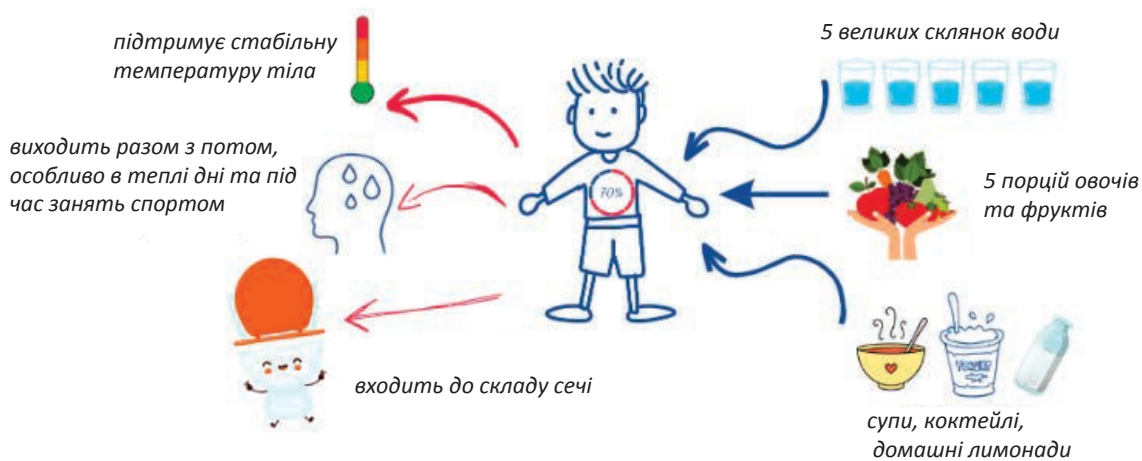
# Порада від Аґи #5

**Батьки,**  
пропонуйте дитині воду, навіть якщо вона її не просить. Завжди майте під рукою воду. Під час прогулянок або поїздок підтримуйте водний баланс організму. У дні, коли температура вище, наш організм потребує більше води. Якщо ви хочете домашнього лимонаду, ось рецепт:

Лимон 2-3 шт., Апельсин 2 шт., негазована або слабогазована вода, свіжа м'ята, у якості декору використайте гвоздику і кардамон. За бажанням на 1 літр води додавайте 3 великі ложки бджолиного меду.



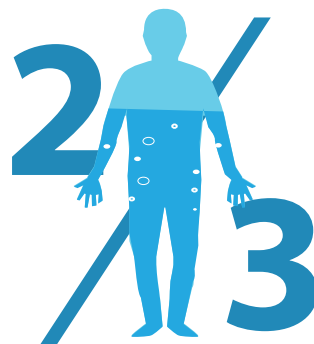
## "Хто складається з води - той має пити воду"



## 10 причин пити воду

- Вода регулює роботу організму і очищає його
- Покращує самопочуття і впливає на працездатність організму
- Запобігає хворобам серця
- Вживання води підвищує витривалість під час тренувань
- Допомагає зберегти гарний зовнішній вигляд
- Допомагає боротися з інфекціями.
- Вода – корисна харчова звичка
- Найбільш натуральний і незамінний напій
- Питна вода допомагає боротися з інфекціями сечовивідних шляхів
- У воді немає калорій!

*Вживання овочів і фруктів також допомагає підтримувати водний баланс організму. Подивіться, у яких найбільше води – можете їх назвати?*

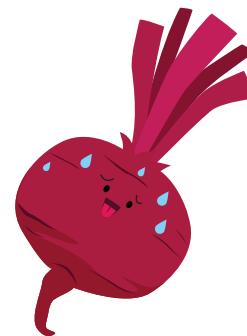


У середньому вода становить  $\frac{2}{3}$  ваги вашого тіла. Це символ життя і одна з чотирьох основних стихій.



### **А що може статися, якщо ми не поповнимо свій водний запас?**

- потемніння сечі,
- зменшення кількості сечі,
- сухість у роті через нестачу слини,
- сухість шкіри,
- проблеми з калом - запор,
- відчуття жару, задишка,
- слабкість, головні болі.



### **Чи я можу пити кольорові та ароматизовані напої замість води?**

Eligo - з латини перекладається як ВИБІР. Тож прочитай етикетку. Якщо тобі потрібна допомога, попроси своїх батьків. Запитайте себе, чи добрим для мене є склад етикетки? Популярні підсолоджені напої та ароматизовані води містять в одній порції - пляшці 0,5 л - від 3 г до 5 г цукру на 100 мл. Як наслідок, випиваючи одну барвисту пляшку підсолодженої ароматизованої води, ваш організм отримує цілих 25 г цукру. Чи багато це? Дізнатися більше про це, а також про етикетки, покупки та рекомендації можна з відео: Wgraj się - Бався в вибір.

<https://gdyniasport.pl/pl/projekty/wgraj-sie/dietetyka>



Zanim kupicie dany produkt, warto jest sprawdzić etykiętę.





## **А що ми повинні знати про міцні кістки?**

**Наша опорно-рухова система потребує щоденної підтримки, щоб правильно розвиватися.**

Як я можу їй допомогти?

**1. Я активний.** Регулярна фізична активність зміцнює кістки та м'язи. Це пов'язано з міграцією мінералів, спричиненою рухом нашого тіла.

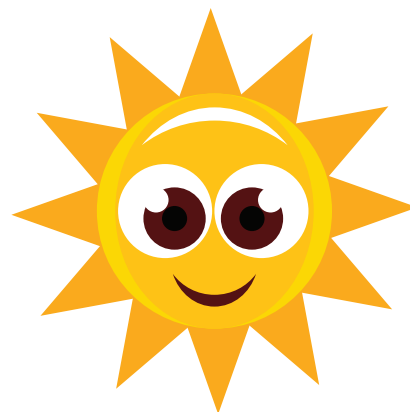
**2. Кожен день я включаю в їжу продукти, які є джерелом кальцію (Ca).**

3. Чи знаєте ви, що майже 100% цього елемента міститься у ваших кістках, включаючи зуби, нігті та всю кісткову систему. Які ж продукти обрати?

**Якщо ми хочемо спожити продукти тваринного походження, то варто вибирати йогурт, кефір, молоко чи домашній сир.**

**Якщо ми складаємо своє меню на основі рослинних продуктів, краще віддавати перевагу бобовим, капусті, шпинату або сочевиці. Звичайно, ви можете сміливо поєднувати в їжі різні джерела кальцію.**

4. Чи знаєте ви, що наше тіло здатне поглинати сонячне світло та самостійно виробляти **вітамін D**. Він є союзником міцних кісток. Ми також можемо отримати вітамін D з таких джерел, як риба та олії.



## Дбаймо про кістки

### Вітаміни та мінерали - що повинен знати школяр?

Їжте продукти, **багаті кальцієм і вітаміном D**. Діти ростуть, їхні кістки, тканини і клітини зараз будуються - тому їм щодня потрібно мінімум 3 порції продуктів, що забезпечуватимуть їх кальцієм. **Обирайте натуральні йогурти, кефіри, маслянку або домашній сир.**

- Кальцій** є основним будівельним матеріалом для кісток і зубів.
- Давайте вживати листові **овочі**, бобові, брокколи, брюссельську капусту, мигдаль і горіхи.
- Їмо **рибу**! Вона є не тільки хорошим джерелом вітаміну D, а й кальцію, особливо рибні консерви.
- Прогулянки дуже важливі, 15-хвилинна прогулянка дозволить організму виробити потрібну кількість вітаміну D.
- Давайте подбаємо про те, щоб кожен день ми мали потрібну кількість руху. Фізична активність сприяє поглинанню кальцію кістками.

Піклуйся про кістки змолоду :)



## **Познайомся з вітамінами та дізнайся про їхній вплив на наш організм:**

**Вітамін PP (ніацин)** - його дефіцит призводить до безсоння, депресії і розладів роботи шлунково-кишкового тракту. Він міститься в м'ясі, бобових, крупі, пшеничних висівках і горосі.

**Вітамін D** - його нестача призводить до рахіту. Найбільше вітаміну D міститься в рибі, вершковому маслі, салі та яйцях.

**Вітамін B5 (пантотенова кислота)** - його нестача проявляється розладами нервової системи, втому, головним болем, блювотою, зниженням імунітету. Джерелом цього вітаміну є хліб, молоко, яйця, сир, м'ясо, риба, банани, апельсини, грейпфрути, цвітна капуста, помідори, капуста, картопля, морква та листя салата.

**Вітамін C** - зміцнює імунітет, покращує апетит, впливає на правильний розвиток зубів і кісток. Він міститься у фруктах, наприклад, чорній смородині, полуниці, малині, цитрусових, а також в овочах, наприклад, картоплі, зеленому перці, брюссельській капусті.

**Вітамін A** – необхідний для гарного зору та росту. Найбільше вітаміну A міститься в таких продуктах, як масло, вершки, молоко, жирні сири, печінка, яйця, морква, петрушка, шпинат, абрикоси, гарбуз.

**Вітамін B1** - впливає на нервову систему та правильну роботу м'язів і серця. Дефіцит вітаміну B1 викликає розлади пам'яті та концентрації, втому. Найбільше цього вітаміну міститься в йогурті, кефірі, мюслі, висівках, горіхах, сухофруктах, м'ясі, рибі та меді.

**Вітамін B2** - його нестача може гальмувати розумовий розвиток і викликати анемію. Найкращим джерелом цього вітаміну є молоко, вершки, сир, печінка, м'ясо, зокрема птиця, брюссельська капуста, квасоля, горох, яйця.





*"Роби свої справи"  
або як працює наша  
система травлення*

***Батьки,***

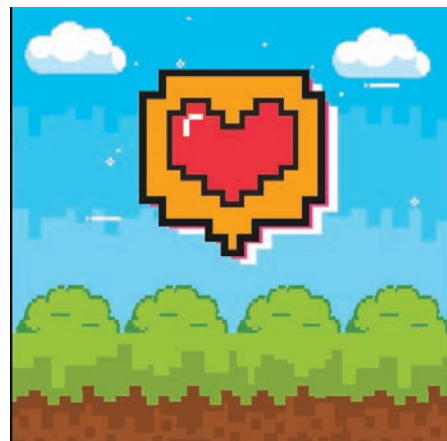
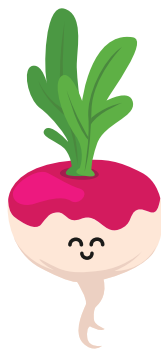
нашим дітям може бути важко повідомити нам, що у них проблеми з перистальтикою кишечника :) Скоріш за все ви зможете помітити небажання їсти, слабкість, зневоднення або болі в животі. Іноді проблеми з дефекацією є неочікуваними. Вони почасти пов'язані зі змінами в житті дитини, наприклад, переходом з дитячого садка в школу, зміною циркадного ритму або одним попереднім епізодом болісного випорожнення.

***Отже, на що варто звернути увагу як в плані профілактики, так і в якості допомоги, коли проблеми вже виникли:***

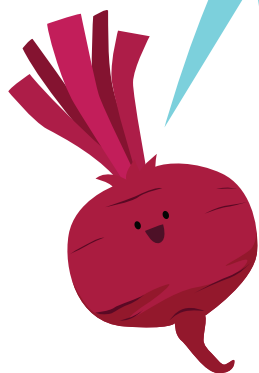
- 1. Гігієна випорожнення.*** Це теж наука. Ноги дітей повинні стояти на табуретці, у ванній кімнаті повинно бути тепло. Не поспішаємо, але й не коментуємо (сама дія і запах не мусять бентежити дитину)
- 2. Водний баланс.*** Я закликаю дітей пити воду між прийомами їжі. При запорах воду можна злегка газувати та додавати сік груші або чорниці – вони можуть стимулювати роботу травної системи.
- 3. Щодня - клітковина.*** Вона міститься в овочах і фруктах і, в тому числі, в злакових продуктах. Клітковина підтримує роботу травного тракту і виводить неперетравлені залишки їжі з водою.
- 4. Природні джерела пробіотиків*** – молочні напої. До них відноситься кефір, натуральний йогурт або маслянка.
- 5. Як запланована*** так і спонтанна активність сприяє правильній роботі кишечника.

## Серце і м'язи

Включіть у свій раціон більше рослинного білка.  
Пам'ятайте, що червоні овочі та фрукти -  
чудово впливають на серце.



**Насіння соняшнику є відмінним  
доповненням до мюслі, салатів і випічки.**



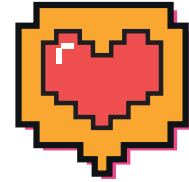
Соняшник  
- здоров'я в  
зернинці

Насіння соняшнику –  
ідеальне поєднання  
вітамінів, корисних для  
серця. Воно містить  
багато білка, вітамінів А,  
Е, В і F, клітковини, калію,  
заліза і цинку.

**Серце -  
найважливіше!  
Дбаймо про нього!**

Насіння соняшнику  
покращує обмін речовин,  
зміцнює нервову систему,  
зуби і кістки, захищає серце.

## ТУРБУЙСЯ ПРО СВОЮ ПЛАНЕТУ!



### **Чи знаєте ви, звідки щодня беруться продукти, які ми купуємо в магазинах?**

Ви коли-небудь замислювалися, що відбувається з продуктами, які ніхто не купив? А чи знаєте ви, скільки електроенергії потрібно для функціонування заводів і ферм, які виробляють їжу?

**Чому так багато питань?** Нашій планеті доводиться багато працювати, щоб впоратися зі зростаючими вимогами покупців. Ми шукаємо великі площі для будівництва заводів, ми використовуємо багато енергії, що спричиняє зміни в нашому кліматі. Як я можу допомогти своїй планеті власним вибором?

1. Частіше обиратиму їжу рослинного походження, ніж тваринного. Вживатиму багато злакових продуктів, цільнозернових та овочів. Вчитимуся їсти бобові.
2. Їстиму сезонні продукти і шукатиму ті, що ростуть поруч.
3. Питиму воду з багаторазових пляшок. Уникатиму солодких напоїв.
4. Свідомо уникатиму цукру, доданого в процесі виробництва. Я знаю, що у фруктах є цукор, і я із задоволенням обиратиму саме його.
5. Сортуватиму сміття.

### **Як я можу використати те, що вже маю?**

Баночки:

- Прикрасити пластиліном, зробити вазу для коротких квітів
- Всипати цілі кавові зерна, додати свічку та перев'язати стрічкою - готовий подарунок!

Насипати землі і посадити цибулину

Пластикові контейнери з-під йогурту:

- З допомогою дорослих зробити дірочки в дні і використати їх для посіву дрібних зерен

Скляні пляшки:

- Прикрасити пластиліном, зробити вазу для високих квітів



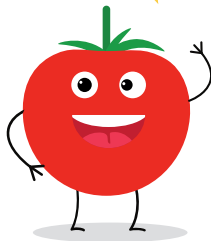
## Як завести вдома сад?

*Ми можемо вирощувати всі необхідні трави в горщиках, це дуже просто :)  
Виконай вправу та здобудь новий досвід. Створи власний домашній сад!*

### **Список покупок:**

- **формочки / горщики**  
(підійдуть навіть контейнери з-під йогурту)
- **земля**
- **насіння** відібраних нами рослин
- **пластикової коробки**  
(можемо використати п'ятилітрову пляшку з-під води)

Чудова розвага  
для всієї родини!  
Садок вдома!



## Як втілити наш план в життя?

**КРОК 1.** У попередньо підготовлені невеликі горщики засипте землю на 1/4 їхньої висоти.

**КРОК 2.** Покладіть у кожен горщик кілька зерен вибраного овоча чи приправи, наприклад, помідорів, петрушки чи базиліка. Вирішіть самі, за якою рослиною ви хочете доглядати і що будете їсти потім.

**КРОК 3.** Акуратно засипте насіння в горщику землею.

**КРОК 4.** Щодня поливайте кожен горщик 1 чайною ложкою води.

**КРОК 5.** Помістіть горщики в поліетиленову теплицю або накрийте поліетиленовою плівкою з маленькими отворами (в цьому вам допоможуть батьки). Під накриттям рослини ростуть швидше.

**КРОК 6.** Тепер ми повинні набратися терпіння. Щодня спостерігайте за рослинами і поливайте їх. Виставляйте горщики на сонячне місце....

І чекаємо...

Через кілька днів рослини визирнуть із-під землі.

**КРОК 7.** Коли рослини підростуть, ви можете пересадити їх у більші горщики або одразу в сад.

## **Відкрий для себе приправи і зрозумій, до яких страв вони найкраще пасують**

*Будьмо корисні на кухні, коли готують батьки.  
Давайте поділимося новоздобутими знаннями про трави.*

**Базилік** - можна додавати до супів, страв з риби та птиці, яєць та салатів. Чудово поєднується з помідорами та картоплею.

**Лавровий лист** покращує смак супів (горохового, картопляного, квасолевого), фрикадельок, дичини та яловичини.

**Майоран** - можна використовувати для приправлення страв з птиці та риби, соусів, овочів, паштетів та супів.

**Естрогон** - чудово поєднується з білим м'ясом, домашнім сиром, омлетами, свіжими овочевими салатами.

**Чебрець** - рекомендується до супів, соусів, страв з картоплі, гороху та квасолі. Його також можна додавати до червоно м'яса.

**Розмарин** - добре поєднується зі свининою, бараниною, дичиною та птицею. Також ним заправляють овочеві супи і темні соуси.

**Коріандр** - відмінно підкреслює смак риби і стручкових. Ми також можемо додавати його до салатів та м'яса.

**Шавлія** - підсилює смак м'яса, нею можна приправляти свинину, баранину, птицю та рибу.

Ідеальною альтернативною солі можуть стати трави та спеції. Окрім багатогранних смакових якостей, вони також вирізняються багатством корисних елементів. Приємним бонусом є також те, що сильний запах приправ зменшує потяг до солоного.

**Спеції  
замість солі!**

## **А може овочі?**

*Альтернативою солі також можуть стати овочі та фрукти. Зазвичай їхній смак делікатніший, але точно додасть страві виразності та аромату.*

*Найпопулярнішими природніми підсилювачами смаку є цибуля та часник. Можемо також додавати до страв порей, перець, петрушку, квашені огірки.*

*А до рибних страв прекрасно підійдуть лимон чи лайм.*

Сіль не незамінна. Аби відкрити найкращі поєднання смаків, варто поекспериментувати





*Які з цих продуктів можна перетворити на компост?*

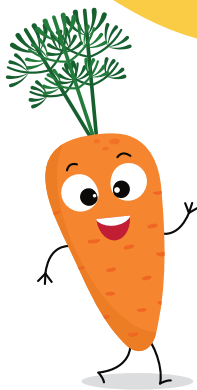


# Порада від Аґи #6



*Велосипед, яким деякий час не користуємося, може заіржавіти. Подібне відбувається і з нашими м'язами та кістками, вони повинні постійно рухатися. Щоб наші серця були здоровими, а кістки міцними, нам потрібно залишатися фізично активними. Це може бути також і дуже весело.*

*Рухайся! Кожного дня пам'ятай про фізичну активність!*



**Спорт = гарна розвага**

**Спорт = здоров'я**

**Обери свій улюблений вид спорту  
Стався до вправ як до розваги  
Відкривай нові спортивні дисципліни**



**Батьки,**

*Намагайтеся включити хоча б один вид фізичної активності в щоденний розклад вашої дитини.*

*Це може бути звичайна прогулянка, катання на велосипеді або роликах.*

*Також хорошим тренуванням для тіла є різноманітні ігри та заняття.*

*Плавання є особливо корисним для здоров'я видом спорту.*



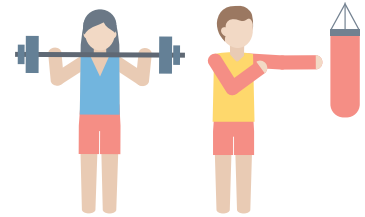
**Пізнавай спортивні дисципліни  
та вибирай свою улюблену**



**Спритність**



**Сила і міць**



**Витривалість**



**Командні види  
спорту**



**Гнучкість**



**Відпочинок**



*Щоб не боротися із сонливістю до полудня, оберіть кілька легких вправ, які обов'язково розбудять тебе та покращать тобі настрій.*



Гімнастика для пробудження



Виберіть тренування зі списку відтворення Wgraj się на youtube.pl або на сторінці <https://gdyniasport.pl/pl/projekty/wgraj-sie/treningi>

Тренуйтеся та танцюйте вдома з тренерами! Розкривайте свої суперздібності.

Наше тіло  
- важливе!



## Ідеї для активного проведення часу з сім'єю

**Спільна прогулянка.** Під час прогулянки ви знайдете час порозмовляти та дослідити місцевість. Ви можете пізнати місцеві рослини, тварини, а головне, провести час разом на свіжому повітрі. Якщо у вас є собака, не забувайте і про неї. Собака потребує багато руху, тому спільні з нею прогулянки дуже доцільні.

**Поїздки за місто.** Пізнаймо закутки міст чи пам'ятки, що заховалися серед полів і лугов у нашій місцевості. Дізнаймося про багато цікавих історій та незвичайних місць. Ідей для таких мандрівок багато, варто планувати подібні поїздки на вихідні, коли діти не мають йти до школи.

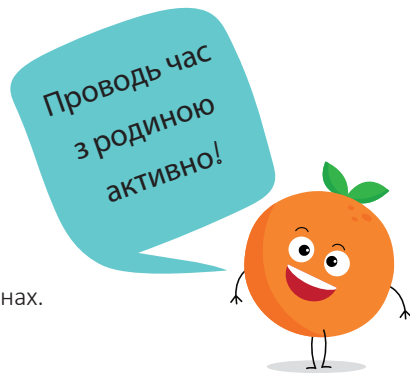
**Походи в ліс.** Там ви можете подихати свіжим повітрям, яке очистить і продезінфікує ваші дихальні шляхи. У лісі ви можете грати в детективів: стежте за слідами тварин і спробуйте вгадати, хто саме їх залишив. Ви також можете звертати увагу на диких птахів та робити нотатки з ваших подорожей. Ліс багатий на рослинність, тому добре було б зробити гербарій. Ви можете зібрати цікаві шматочки рослин і дерев, покласти їх до зошита та описати. Ще одна ідея – приносити лісові знахідки додому та робити з батьками різні цікаві вироби.

**Басейн.** У такому місці кожен член сім'ї знайде щось для себе. Плавання ідеально формує фігуру і запобігає дефектам постави. Крім того, він стимулює до роботи кожен м'яз, підвищує імунітет і працездатність організму.

**Подорожі на велосипеді або катання на роликах чи самокаті.** Так організм стимулюється до руху, працюють усі його м'язи. Тільки пам'ятай про належний захист, обов'язково захисти голову шоломом, а коліна та лікті – накладками.

**Ігри на пляжі або в парку.** Існує величезний вибір видів спорту, якими ми можемо займатися на природі. Це може бути волейбол, фрісбі, бадмінтон або футбол. Пам'ятайте, найголовніше - щоб нам було весело проводити час з сім'єю.

**Ковзани.** Коли настануть холодні дні, можете піти на каток і покататися на ковзанах. Пам'ятайте про рукавички і шапку. Вони дозволять вам не змерзнути.



**Що ви та ваші друзі робите після школи у вільний час або на перервах?**

**Може варто пограти на свіжому повітрі?**

**Ось кілька ідей того, як весело провести час з друзями :)**

### **Стежка здоров'я**

У саду чи парку ви можете організувати пробіжку із завданнями. Учасники мають подолати певний маршрут, на якому в позначених місцях на них чекатимуть різноманітні додаткові завдання, наприклад, поцілити м'ячем у ціль, ходити на чотирьох "лапах", стрибнути через палицю, перекотити м'яч навколо себе, стрибати жабкою тощо. Той, хто набрав найбільше балів і переміг, отримує заздалегідь визначений приз.

### **Спіймай і розкажи**

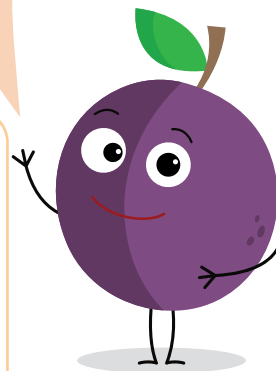
Учасники гри розташовуються колом. Один стає посередині і кидає м'яч іншим по черзі, кажучи, наприклад, «колір на С», «місто на В», «тварина на К». Потрібно зловити м'яч і швидко відповісти, наприклад, «синій», «Варшава», «кіт». Якщо комусь це не вдається, ведучий підкидає м'яч високо в повітря, а той, хто його зловить, стає в коло - і починає керувати грою.

### **Лисиця в норі**

Малюємо на землі крейдою або паличкою коло діаметром близько 2 метрів. Обраний гравець стає лисицею і переміщується в коло - «нору». Інші учасники бігають і час від часу намагаються пройти коротким шляхом через лисячу нору. Лисиця в цей час намагається їх зловити. Спійманий учасник вибуває з гри. Лисиці забороняється перетинати намальоване коло. Якщо вона це зробить - її місце займе інший гравець. Гра закінчується, коли залишається одна неспіймана особа. Якщо хочемо продовжити гру, то лисицею стає переможець попереднього раунду.

**Веселоці на свіжому повітрі**

Спільні ігри зближують.  
А до того ж ми стаємо фізично активними :)



## Зміст

2. Інформація про конкурс.
3. Азбука здорового способу життя.
4. Порада від Агі #1 - «Сніданок найважливіший».
5. Малюнок.
6. Рецепт рожевих бельгійських вафель.
7. Пропозиції щодо святкових страв.
- 8-9. Дієта для поліпшення розумової активності.
10. Тренуй свій мозок – ребуси.
11. Польсько-український словник харчових продуктів.
12. Порада від Агі #2 - «Різноманітність на кухні».
13. Піраміда здорового харчування та фізичної активності.
14. Тарілка Здоров'я.
15. Ідея красивої Тарілки Здоров'я.
16. Рецепт рулетиків до школи - з тортилії та яєчного омлету.
17. Шкільні обіди.
18. Рецепт моркв'яного пирога.
19. Рецепт брауні.
20. Порада від Агі #3 - "Їсти - це задоволення".
21. Ідеї для споживання різноманітних продуктів щодня.
22. Рецепт спагеті із фрикадельками з індики та помідорами.
23. Порада від Агі #4 - «Грайся кольорами!».
24. Ідеї для красивої тарілочки.
25. Приклади порції овочів і фруктів.
26. Здоровий вибір.
27. Малюнок.
- 28-29. Регулярні прийоми їжі.
30. Порада від Агі #5- «Втамуй спрагу».
- 31-32. 10 причин пити воду.
- 33-34. Дбаймо про кістки.
35. Вітаміни.
36. Роби свої справи. Кілька слів про систему травлення.
37. Серце - найважливіше! Дбаймо про нього!
38. Турбуйтеся про свою планету.
39. Як вдома завести сад?
40. Спеції замість солі.
41. Завдання.
42. Порада від Агі #6 - «Рухайся».
43. Пізнавай спортивні дисципліни та вибирай свою улюблену.
44. Гімнастика для пробудження.
45. Ідеї для активного проведення часу з сім'єю.
46. Ігри на свіжому повітрі.