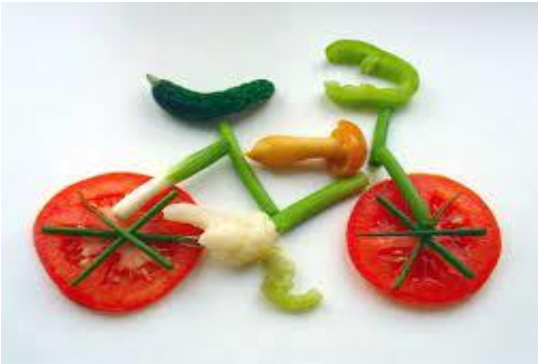
SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Weźmy zdrowie w swoje ręce

Jak wzmocnić odporność na wiosnę i złagodzić objawy przesilenia wiosennego?
Zmiany pogody na wiosnę wpływają na nasz organizm, który zimą przyzwyczaił się do niskich temperatur i wysokiego ciśnienia. Możemy w tym przejściowym okresie odczuwać wiele dolegliwości, które uprzykrzają codzienne funkcjonowanie.

Kwitną kwiatów pełne łąki,
a na drzewach małe pąki.
Rośnie piękna dziś polana,
i bociany lecą z rana.
Pięknie śpiewa dziś skowronek,
obok niego jest mój domek.
Niedźwiedź w lesie się obudził,
bo mu sen się strasznie znudził.
Podkreślając już ten wątek,
wiemy, że już wiosny początek! *Bartek Sowa kl. 3c*



Recepta jak sobie radzić z wiosennym przesileniem

Urozmaicona dieta

Do wzmocnienia organizmu konieczne jest wzbogacenie diety w produkty, będące źródłem witamin i minerałów, których może brakować po zimie.

Witaminy na start

Witamina D - dzięki niej nasze mięśnie, kości czy układ odpornościowy pracują prawidłowo. Organizm produkuje ją samodzielnie, ale wczesną wiosną uzupełniamy niedobory po długich zimowych miesiącach, więc koniecznie wpiszmy w codzienny grafik spacery i sięgnijmy po tłuste ryby morskie.

Witamina C - nie odmawiajmy sobie warzyw kapustnych i papryki, a przygotowując sałatki czy kanapki nie żałujmy natki pietruszki.

Witaminy młodości, czyli A i E - najbogatszym źródłem witaminy A są podroby. Wątroba cielęca to aż 20391 µg witaminy A w 100 g produktu! Jako roślinne alternatywy źródeł witaminy A proponujemy marchewki oraz papryki. Drugą z witamin młodości znajdziemy w olejach roślinnych, orzechach, pestkach oraz awokado. Czy to nie przepis na pyszną pastę?

Witaminy z grupy B - pomogą w utrzymaniu dobrego nastroju, wpływając na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Znajdziemy je przede wszystkim w orzechach, jajach kurzych, nabiale, mięsie, nasionach roślin strączkowych oraz w niektórych warzywach.

Minerały dla wzmocnienia

Chrom przyczyni się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych i pomoże ograniczyć apetyt na słodycze. Idealnym wyborem dla łasucha będzie kakao – 1 szklanka dostarcza 8,65 µg chromu.

Potas i magnez - ich brak może zniechęcać do podejmowania aktywności. Uzupełnijmy niedobory, włączając do jadłospisu nasiona roślin strączkowych, suszone owoce, pestki, orzechy czy płatki owsiane. Może warto nimi zastąpić niezdrowe przekąski?

Selen, żelazo i cynk – wzmacniają ogólną kondycję organizmu. Ten ostatni sprawi, że paznokcie staną się mniej kruche, a włosy przestaną wypadać. Postawmy na produkty mleczne, wątróbkę, otręby pszenne i owoce morza.

Sport i regeneracja.

Wiosną większej **aktywności fizycznej** sprzyja nie tylko pogoda, ale i wizja zbliżających się wakacyjnych wyjazdów. Minimum niezbędne dla utrzymania dobrego zdrowia to 30 minut dziennie 5 razy w tygodniu.
Ruch jest równie ważny, co zdrowa i zrównoważona dieta, dlatego warto znaleźć dyscyplinę, która sprawia nam przyjemność i po prostu zacząć.

Dopełnieniem doskonałego planu działania jest regularne **wysypianie się**. Dorosły człowiek powinien spać około 8 godzin dziennie. Wygospodarujmy ten czas, dzięki niemu nie tylko łagodniej zniesiemy skutki przesilenia, ale też łatwiej pozbędziemy się zbędnych kilogramów.

Wiosna, ach to już!

Nasz organizm potrzebuje około 2-3 tygodni na dostosowanie się do nowych warunków pogodowych. Zadbajmy o to, by w okresie przesilenia wiosennego nasze menu było lekkostrawne oraz pełne witamin i minerałów. Pamiętajmy, by w parze ze zmianami w diecie szło również dobre nawodnienie organizmu. I co najważniejsze: nie przeciążajmy się, zwolnijmy odrobinę tempo, aktywnie wypoczywajmy i wysypiajmy się, a powitamy wiosnę z zupełnie nową energią.

ŻYCZYMY WSZYSTKIM ZDROWIA I

Koordynatorzy SZPZ

kwiecień 2021r.