

Bystrzyca 16.12.2013r.

Drodzy Rodzice !

Postanowiłam napisać do Was list, ponieważ chciałabym się zacząć zdrowo odżywiać dlatego, że zrozumiałam, iż dla człowieka bardzo ważne jest zdrowe i zbilansowane podejście do życia.

W dzisiejszych czasach problemem jest zbyt obfite jedzenie ubogie w składniki odżywcze. A więc - nie wystarczy jeść - należy zdrowo spożywać. Racjonalne gustowanie to dostarczanie organizmowi potrzebnych do życia i funkcjonowania składników odżywczych w ilościach oraz proporcjach uwzględniających indywidualne potrzeby ludzi. Rodzice ! Chciałabym się zdrowo odżywiać, dlatego też, że prawidłowe żywienie ważne jest przede wszystkim dla dzieci i młodzieży. Organizm człowieka potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania następujących składników:

- białka (mięso)
- węglowodany (skrobia i cukry)
- składniki mineralne (woda)
- witaminy (owoce).

Dzieci i młodzież, spożywając produkty o zbyt niskiej wartości energetycznej, rozwijają się wolniej i gorzej. Nie chciałabym mieć problemów zdrowotnych, dlatego proszę Was byście pamiętali o mojej zdrowej diecie. Nie ulegajcie moim prośbom o chipsy lub słodczy. To od Was zależy stan mojego zdrowia !

Wasza córka – uczennica klasy I b gimnazjum