

Gdy ważymy za dużo.

To, jak wyglądamy, jak się czujemy i jakie mamy zdrowie zależy od tego, czy jemy zdrowo.

Ważne jest też, w jaki sposób spędzamy wolny czas.



BARTEK

Bartek wygląda na okaz zdrowia, pewnie dlatego, że zdrowo je.

Często widzę go, jak gra na boisku w piłkę, myślę, że to też jest ważne.

Ale o Kacpra pan doktor się wyraźnie martwi...



KACPER



Kacper za dużo waży, a to jest niebezpieczne dla jego zdrowia.



Czy to dlatego, że jego serce musi pracować ponad siły, a skóra, która się cały czas rozciąga, aż trzeszczy? Nogi też pewnie mają więcej do uniesienia?!!!

Kiedy ważymy trochę za dużo mówimy, że to **NADWAGA**, a jeśli zdecydowanie za dużo, to jest to już **OTYŁOŚĆ**.

Taka sytuacja jest niebezpieczna dla naszego zdrowia.

Wtedy koniecznie trzeba zacząć mądrze działać.



Dlaczego tyjemy?



Jemy i pijemy, aby mieć energię do życia, to już wiecie. Potrzebujemy jej, aby biło nasze serce, aby mieć siłę biegać, jak Bartek, skakać na skakance, jak Mała Witaminka, uczyć się, jak Pan Dietetyczek i bawić na wiele sposobów.



Kiedy zjemy więcej, niż potrzebujemy, nasz organizm odkłada resztę energii na później, tak, jak my odkładamy pieniądze do skarbonki, a rodzice oszczędzają w banku.



Być otyłym, to jakby nosić codziennie ciężki worek z kamieniami!



Właśnie wtedy zaczyna zaokrąglać nam się brzuszek, trudno nam zmieścić się w nasze ubrania, bo np. spodnie coraz trudniej się dopinają. Nie dzieje się to z dnia na dzień, to trwa powoli i dlatego czasami tego nie zauważamy.

Ludzie żyją na Ziemi od bardzo dawna.
Kiedyś mieszkali w jaskiniach lub szałasach,
a ich życie wyglądało zupełnie
inaczej, niż nasze dzisiaj. Nie było windy
ani samochodów, wszędzie chodzono na
piechotę, a za obiadem trzeba było biegać!

**Organizm człowieka przystosował
się do ruchu.**

Kiedy Wasi dziadkowie i rodzice byli
dziećmi, nie było telewizji ani komputerów,
więc, aby się nie nudzić, bawili się na pod-
wórku. Dzieci cały czas były w ruchu.
Nawet, jeśli zjadły dużo, wszystko
„uszło im płazem”!



Ciągły ruch i ciężka praca fizyczna
wymagały dużo energii,
dlatego ludzie jedli dużo i tłusto.
Taka właśnie jest „tradycyjna kuchnia”;
pełno w niej majonezu,
skwarek, tłustej kielbasy
i boczku oraz tłustych kotletów.



Ela i Kacper ważą za dużo,
bo jedzą więcej, niż potrzebują
do życia. Nie zużywają energii,
tak jak Bartek i Mała Witaminka, którzy
uprawiają sport i dużo się ruszają.

Pierwszym powodem nadwagi jest
BRAK RUCHU



Teraz mniej się ruszamy,
dlatego tłustą kielbasę i boczek
powinniśmy zamienić na warzywa.
Drugim powodem nadwagi jest

**TRADYCYJNA
TŁUSTA
KUCHNIA.**