

Spotkania z dietetykiem

Od wielu lat w naszej szkole realizowane są rozmaite akcje i projekty, dzięki którym z roku na rok zwiększa się świadomość zasad zdrowego stylu życia, w tym racjonalnego i zbilansowanego odżywiania oraz dbania o kondycję fizyczną. W ramach działań Zespołu ds. promowania zdrowego stylu życia, uczniowie wszystkich klas 1 -3 w październiku, listopadzie i grudniu mieli możliwość uczestniczenia w zajęciach z dietetykiem.

Pan dietetyk zaprezentował uczniom zasady zdrowej, zbilansowanej diety i zachęcał dzieci, by odżywiały się zdrowo, nie tracąc przy tym pogody ducha, optymizmu i dystansu do siebie.

*Oto 10 zasad, dzięki którym będziecie czuć się dobrze i zdrowo,
a uśmiech z Waszych twarzy na pewno nie zniknie:*

- 1. Jedz regularnie, najlepiej 5 posiłków dziennie.**
- 2. Warzywa to nie wróg.**
- 3. Wszystko jest dla ludzi, ale z umiarem – nie objadaj się słodczymi.**
- 4. Unikaj wszelkich używek, które mogą doprowadzić do uzależnienia.**
- 5. Dbaj, aby to, co przygotujesz było nie tylko smaczne, ale i miłe dla oka. Podobno jemy też oczami.**
- 6. Produkty typu fast food zastąp zdrowszymi, samodzielnie przygotowanymi posiłkami.**
- 7. Używaj ziół, a ogranicz sól.**
- 8. Pij dużo płynów, najlepiej wodę niegazowaną.**
- 9. Uprawiaj sport kilka razy w tygodniu.**
- 10. Wiedz, co jesz – czytaj etykiety na opakowaniach.**

Zachęcamy wszystkich uczniów do wprowadzenia tych zasad do swojego życia. Powodzenia!

Spotkania z dietetykiem zaplanowane są również w klasach 4 – 8.

