



Uczniowie klas I-III i IV- VIII mieli możliwość uczestniczenia w zajęciach z dietetykiem -panią Aleksandrą Porębską, ze względu na realizację programu prozdrowotnego „Szkoła Promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem”. Od dwóch lat w naszej szkole realizowany jest ten program, dzięki któremu z roku na rok zwiększa się świadomość zasad zdrowego stylu życia, w tym racjonalnego i zbilansowanego odżywiania się oraz dbania o kondycję fizyczną. Podczas takich spotkań zwraca się uwagę na to, że każdy człowiek jest osobą wyjątkową, niepowtarzalną i każdemu, niezależnie od wyglądu fizycznego, wieku, koloru skóry, pochodzenia czy statusu ekonomicznego, należy okazywać szacunek i tolerancję. Pani Aleksandra Porębska wspólnie z panią Weroniką Orzechowską-pedagogiem wykonała zdrową nutellę z awokado, oraz zdrowy koktajl ze szpinaku. Następnie odbyła się wspólna degustacja. Panie zaprezentowały również tęczę ze środków barwiących w cukierkach jednocześnie zapoznały uczniów z negatywnymi skutkami spożywania żywności barwionej chemicznie. Zachęcały naszą młodzież, by odżywiali się zdrowo, nie tracąc przy tym pogody ducha, optymizmu i dystansu do siebie.

***„Jeśli wprowadzicie w swoje życie 10 zasad, 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 słodyczami.
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.

***Zachęcam wszystkich uczniów do wprowadzenia tych zasad do swojego życia.
Powodzenia!***

Weronika Orzechowska