

Gmina Chełmno Oficjalny portal informacyjny

Adres artykułu: <https://gmina-chelmno.pl/arttykul/179-5069-sniadanie-daje-moc-sp-male-lunawy>

ŚNIADANIE DAJE MOC - SP Małe Łunawy

8 listopada 2019 roku uczniowie naszej szkoły po raz kolejny uczestniczyli w akcji „Śniadanie daje moc”. To bogate merytorycznie zajęcia w ramach edukacji prozdrowotnej.

W czasie zajęć edukacyjnych uczniom zostały przekazane cenne informacje w oparciu o 12 zasad zdrowego odżywiania i roli prawidłowego żywienia. Ważne jest, by jeść pięć posiłków w ciągu dnia o stałych porach i bez pośpiechu, systematycznie sięgać po nabiał, ryby, mięso

i pieczywo pełnoziarniste, a także picie wody, zamiast szkodliwych napojów gazowanych. Mowa była też o niezbędnym ruchu, myciu rąk przed posiłkiem oraz o słabości do ... słodyczy i chipsów, które są niezdrowe. Do zdrowego rozwoju dzieciom potrzebne są również warzywa i owoce, które mają olbrzymią porcję cennych witamin. Uczniowie z wychowawcą spełniali tak zwane misje klasowe, wykonali zdrowe kanapki oraz sałatki owocowe.

Link do zdjęć: <https://photos.app.goo.gl/eUP6oP1YjpatUb5o7>

Metryczka

Opublikował w BIP:	Jarosław Zima
Data opublikowania:	13.11.2018 14:24
Ostatnio zaktualizował:	
Liczba wyświetleń:	317