

## Promujemy zdrowe odżywianie



W środę 4 listopada uczniowie klas I-III dowiedzieli się, że zdrowe odżywianie polega na regularnym dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. Dzieciaki dowiedziały się również, że według najnowszych zaleceń żywieniowych powinniśmy spożywać **9 porcji warzyw i owoców każdego dnia**. W praktyce oznacza to, że warzywa lub owoce powinny znajdować się praktycznie w każdym naszym posiłku. Warzywa i owoce to przecież źródło licznych witamin i składników mineralnych.

W ramach akcji „Owoce w szkole” prowadzonej w naszej szkole uczniowie otrzymują 3 razy w tygodniu owoce i warzywa, które urozmaicają ich dietę żywieniową. Zaś w środę mogli się też przekonać jak smakuje świeżo wyciśnięty sok z marchewki i jabłka oraz zobaczyć jak można go zrobić. Sponsorem i organizatorem lekcji zdrowego żywienia była firma Sobex dostarczająca owoce i warzywa do szkoły.

