

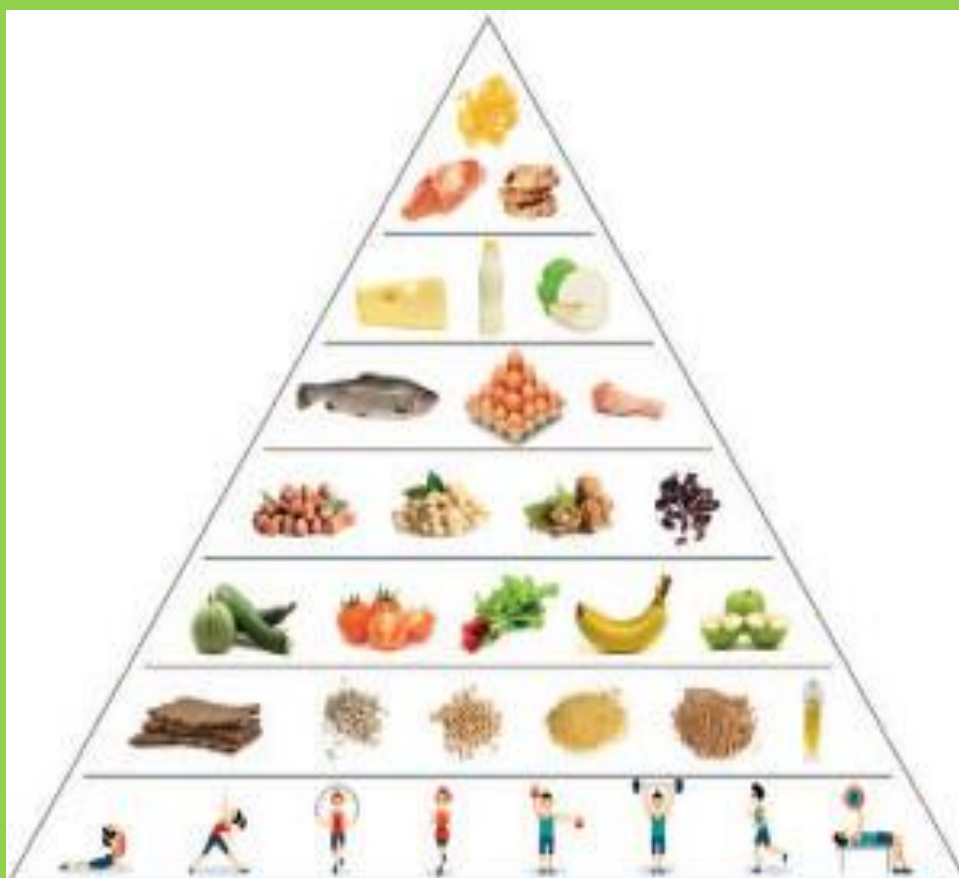


We wtorek 10 października w naszej szkole klasy czwarte miały okazję wziąć udział w warsztatach edukacyjnych „Zdrowo jem”, prowadzone przez Towarzystwo pomocy dzieciom i młodzieży z cukrzycą.

Była to doskonała lekcja o zdrowym odżywianiu, ale również o tym, że zdrowe żywienie jest jednym z elementów zdrowego życia. Aktywność fizyczna czyli spacer, bieganie, pływanie czy jazda na rowerze powoduje, że czujemy się dobrze, lepiej się uczymy oraz jesteśmy sprawni i bardziej odporni na choroby.

Zostały przypomniane zasady prawidłowego żywienia, przedstawiono produkty żywieniowe, które sprawiają że nasz organizm właściwie funkcjonuje.

Znany dzieciom kucharz Pascal Brodnicki, w ciekawym filmie zaproponował uczniom różnorodne i kolorowe zestawy posiłków, które powinny się znaleźć w ich jadłospisie. Zachęcał również do aktywności fizycznej.



Na koniec spotkania ustalono **KODEKS DOBRYCH PRAKTYK**



# Zdrowo jem Jestem aktywny



Śląskie.  
Pozytywna energia



## Kodeks dobrych praktyk



- 1. Zawsze zaczynam dzień od śniadania i zabieram drugie śniadanie do szkoły
- 2. Jem 5 posiłków dziennie zawierających dużo warzyw i owoców,
- 3. Staram się jeść posiłki zawsze o tych samych porach.
- 4. Wypijam codziennie co najmniej 7 szklanek (1,5 litra) wody!
- 5. Unikam podjadania między posiłkami!
- 6. Ćwiczę aktywnie na lekcjach wychowania fizycznego!
- 7. Spędzam dużo czasu na świeżym powietrzu!
- 8. Uprawiam różne sporty!
- 9. Nie zapominam o odpoczynku!
- 10. Myślę pozytywnie!

SMACZNE



ZDROWE  
JEST  
KOLOROWE



Śląskie.  
Pozytywna energia



Projekt „Zdrowo jem - Jestem aktywny! Kodeks Dobrych Praktyk” jest realizowany w ramach zadania publicznego Województwa Śląskiego w dziedzinie promocji i ochrony zdrowia pod nazwą: „Profilaktyka dyfuzji i zapobiegania cukrzycy wśród dzieci i młodzieży”.