

„Trzymaj formę”- zdrowe śniadanie.

Dnia 31 marca odbyło się spotkanie klas gimnazjalnych oraz piątej i szóstej klasy szkoły podstawowej z panią dietetyk Katarzyną Wrzos zorganizowane przez p. Damiana Parusela. Spotkanie miało na celu przedstawienie problemów związanych ze złym odżywianiem się, nadmiernym spożywaniem cukrów. Pani dietetyk zaproponowała nam przykładowe warianty zdrowych posiłków w ciągu całego dnia ze szczególnym uwzględnieniem drugiego śniadania w szkole. Zachęcała do picia wody i zastępowania nią soków i napojów gazowanych. Uczniowie zadawali pytania odnośnie zdrowego odżywiania i aktywnie uczestniczyli w warsztatach. Cała akcja była kontynuacją ogólnopolskiego programu „Trzymaj formę” w którym nasza szkoła bierze udział.

Kolejnym punktem programu była akcja „zdrowe śniadanie” w której uczniowie szkoły podstawowej przygotowywali zdrowe śniadania: sałatki warzywne i owocowe kolorowe kanapki.

Przed nami kolejna akcja „woda źródło życia” w której zachęcać będziemy uczniów naszej szkoły do systematycznego picia wody.