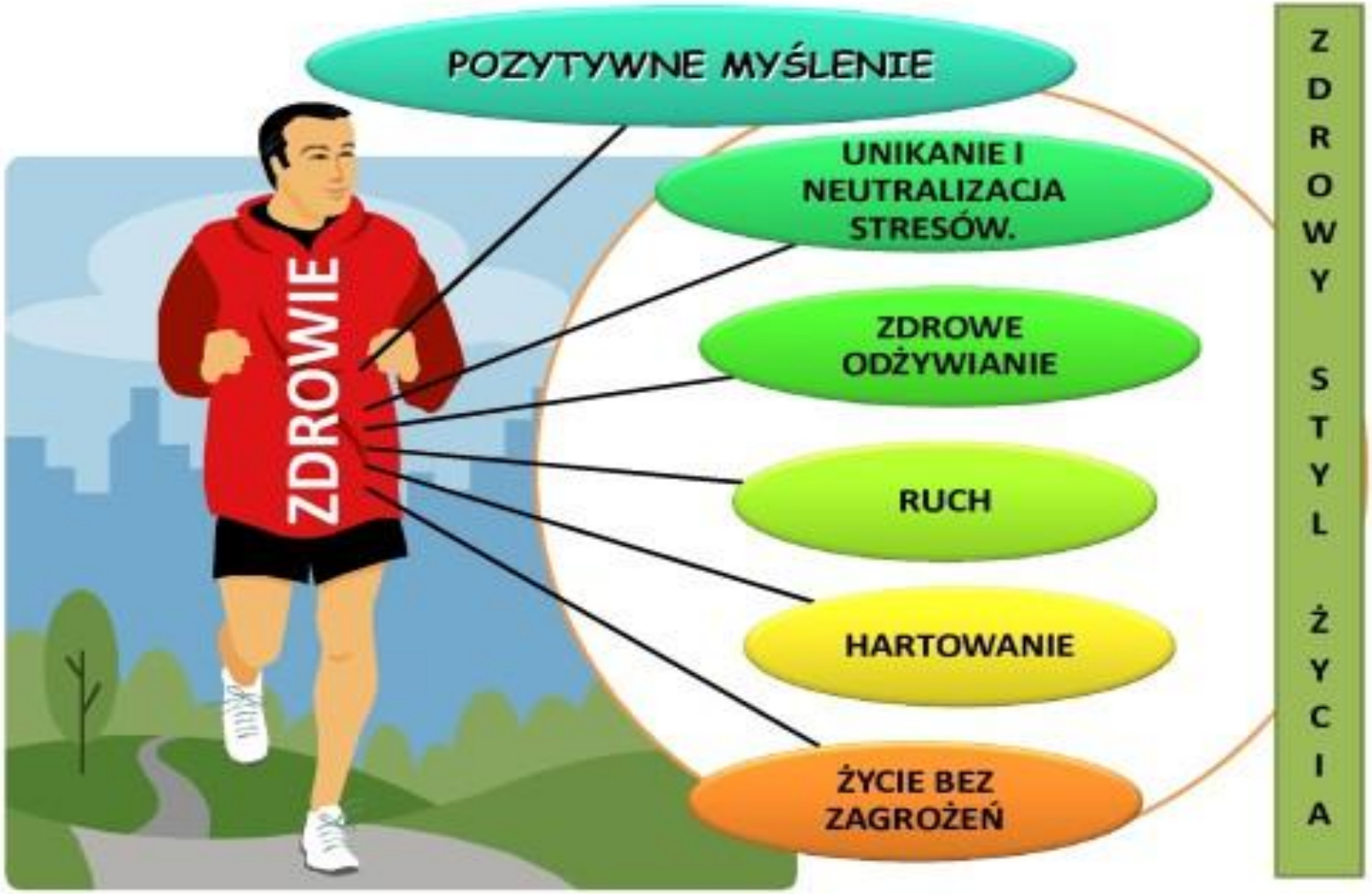
Zespół Szkół w Lipinkach Łużyckich
Szkoła Podstawowa
Gimnazjum

BOŚ
FUNDACJA

Zdrowy styl życia

☺

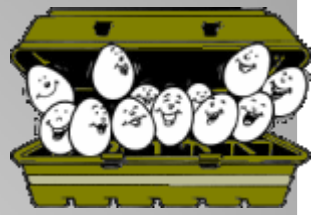
- Składniki zdrowego stylu życia.

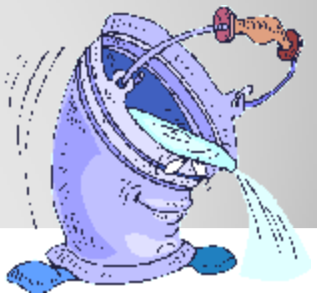


Co to jest zdrowe odżywianie ?

Zdrowe odżywianie to dostarczanie do organizmu odpowiednich ilości potrzebnych składników odżywczych.

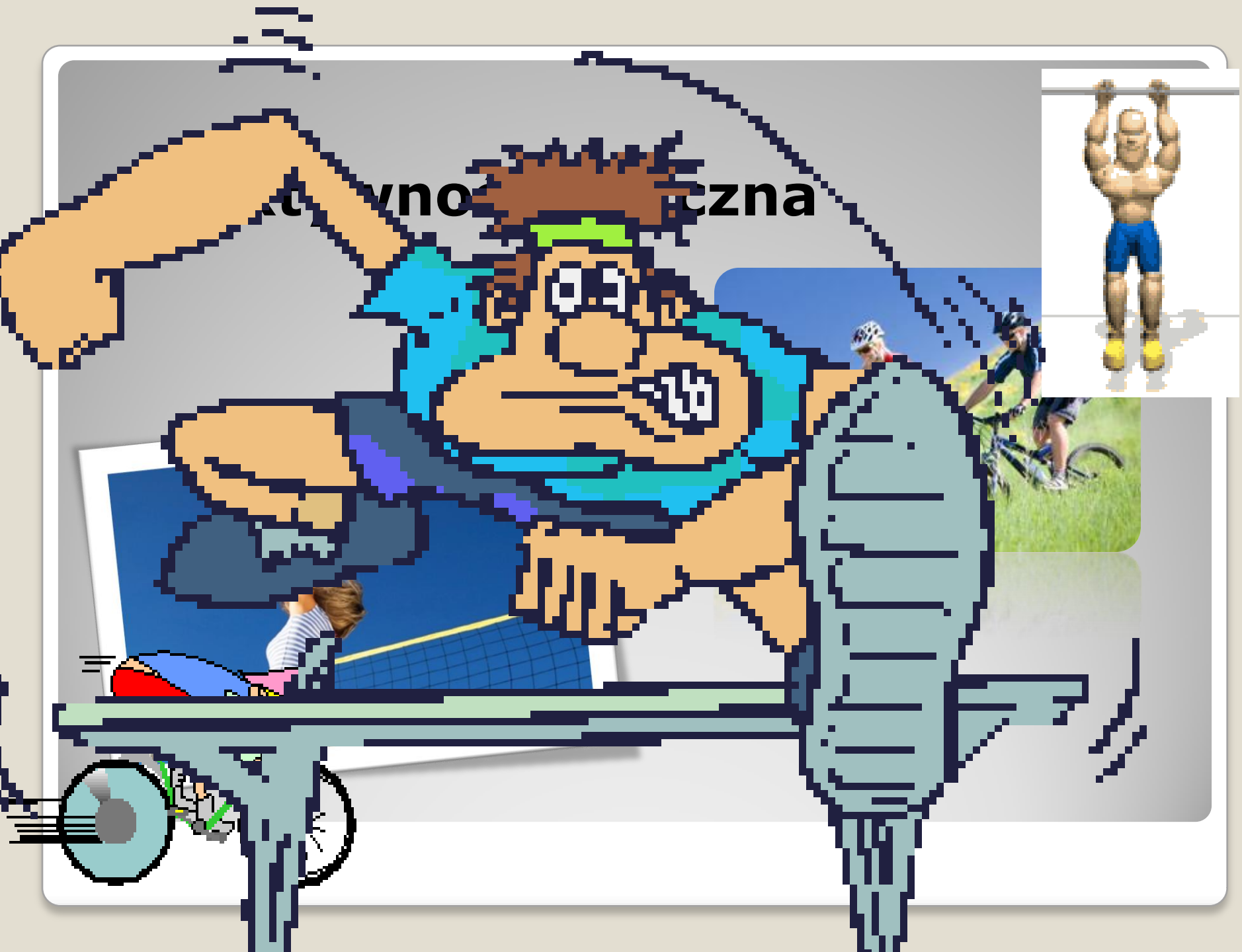
Składniki odżywcze





A oto kilka zasad, których powinniśmy przestrzegać aby cieszyć się dobrym zdrowiem:

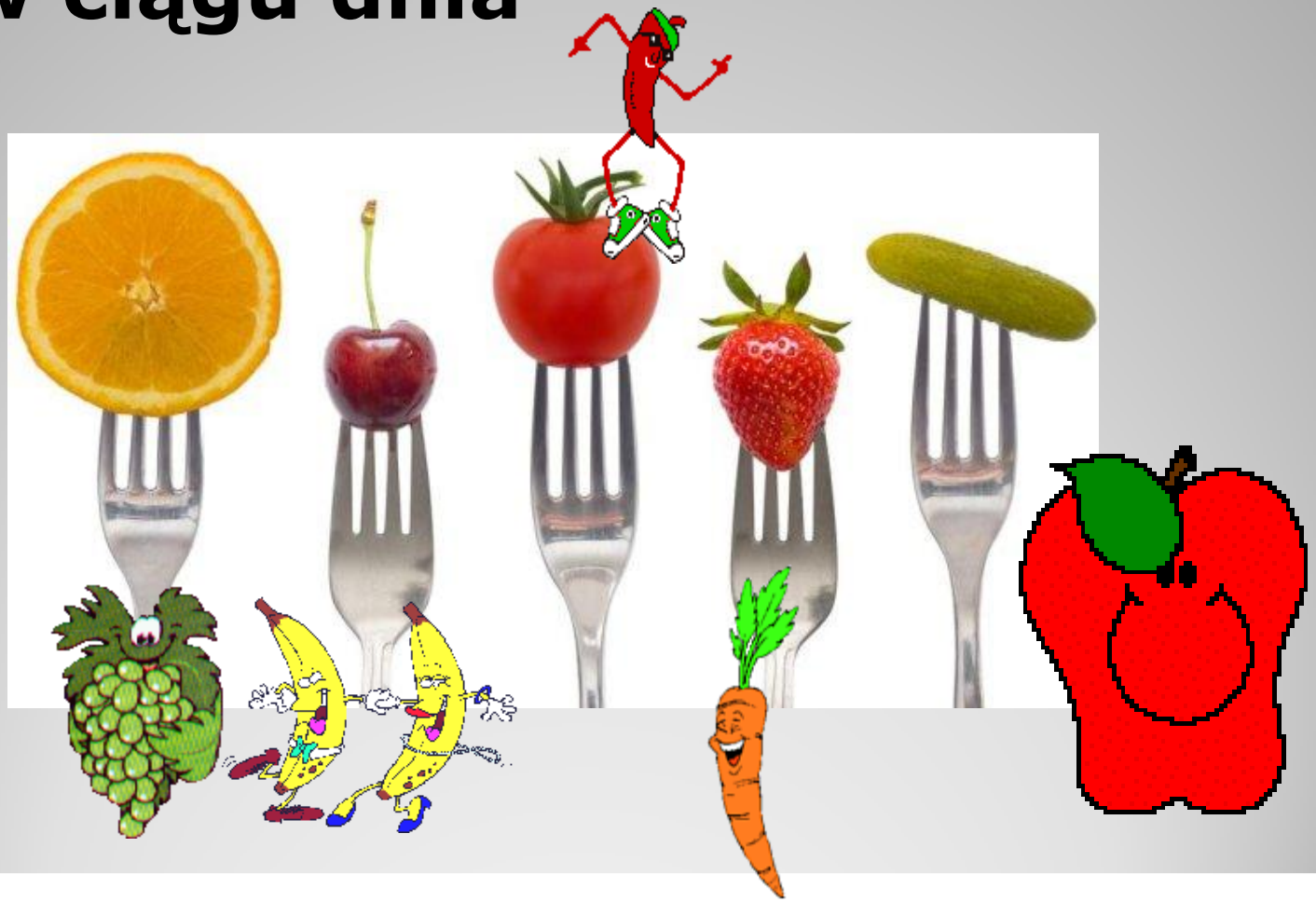
[illegible]wno[illegible]czna



2. Regularność i prawidłowe komponowanie posiłków

3. Liczba posiłków w ciągu dnia (4 lub 5)

4. Pięć porcji warzyw i owoców w ciągu dnia



6. Kaloryczność posiłków a zapotrzebowania organizmu

7. Produkty, które należy wyeliminować z diety i te, które należy ograniczyć.

- Choroby związane z zaburzeniami w żywieniu

Anoreksja
Bulimia
Ortoreksja
Otyłość
Cukrzyca

PROJEKT „REAKTYWACJA SKLEPIKU SZKOLNEGO”

☺ NASZA GRUPA ☺
„Mechaniczne ziemniaki”

Na czym polega reaktywacja sklepiku szkolnego?

Jest to projekt, w którym chcemy zachęcić społeczność szkolną do zmiany odżywiania i nawyków żywieniowych.

- Nasze działania w projekcie

1. „Zdrowa Środa”
2. Happening
3. Nakręcanie reklamy
4. Przebudowa sklepiku szkolnego
5. Konkursy dla uczniów naszej szkoły
6. Przygotowanie prezentacji multimedialnej
7. Organizacja apelu szkolnego poświęconego promowaniu zdrowego odżywiania i stylu życia

Więcej warzyw i owoców, będziesz zdrowszy - to jest sposób!

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

☺