



W ramach Szkolnego Programu Profilaktyki naszego Gimnazjum realizujemy Program Edukacyjny „Trzymaj Formę”,

którego celem jest:

- *zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie /promowanie zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety/ kształtowanie prozdrowotnych nawyków /stylu życia i sposobu odżywiania/.*
- *zachęcenie do aktywności fizycznej*
- *dostarczenie wiedzy z zakresu sposobu odżywiania, kładąc szczególny nacisk na zróżnicowanie i zbilansowanie diety zarówno pod względem energetycznym jak i odżywczym /posiłek wartościowy a nie kaloryczny/*
- *dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych*

Uczniowie klas I-III pod kierunkiem Wychowawców i szkolnego koordynatora programu Pani Anety Pasek oraz Samorządu Szkolnego zorganizowali konkurs na gazetkę o tematyce zdrowego odżywiania.

I miejsce klasa 3a

II miejsce klasa 3h

III miejsce klasa 1b

wyróżnienie: klasy 1g i 2e





DZIESIECIORO PRZYKAZAŃ ZDROWOTNYCH
(zasady zdrowego żywienia wypracowane przez Radę ds. Diety, Aktywności
Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia)

1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 – 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
3. Znaczną część twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.
4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla ciebie głównym źródłem energii.
5. Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.
6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.
7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) – minimum 2 litry dziennie.
10. Unikaj alkoholu.

Stosowanie Dziesięciorga Przykazań Zdrowotnych pozwala na unikanie błędów żywieniowych.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ >>>www.trzymajforme.pl



[www. trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)