Szkoła Promująca Zdrowie

Weźmy zdrowie w swoje ręce.

Czas, w którym dziecko nie chodzi do szkoły, można wykorzystać na to, aby stało się ono bardziej samodzielne, lepiej zorganizowane, odpowiedzialne. Pobyt w domu daje możliwość częstszych rozmów z dziećmi na interesujące je tematy. W ten sposób można wzbogacać ich słownictwo oraz wiedzę o świecie, a także o zdrowym stylu życia.

Żeby zdrowym być,
trzeba sok z marchewki pić

Chcesz być zwinny jak wiewiórka
Do kanapki włóż ogórka!

Chrup owoce, jedz warzywa
To na zdrowie dobrze wpływa
Oliwia Skworzec

RECEPTA NA MOCNE MIĘŚNIE, KOŚCI I ZĘBY

MAGNEZ - orzechy, banany, suszone pomidory, natka pietruszki, szpinak, wiórki kokosowe, rodzynki, oliwki
C- pomarańcze, grejpfruty, kapusta, kalafior, groszek zielony, ziemniaki, pomidory
A- marchew, morele śliwki, szparagi, sałata, brukselka, natka pietruszki, kapusta, pomidory, cebula, szpinak
BIAŁKO -orzechy, rośliny strączkowe, słonecznik, pomidor, szpinak, brokuły, kukurydza
POTAS - buraki, pomidory, groszek zielony, banany, awokado

ŻYCZYMY WSZYSTKIM ZDROWIA I

Koordynatorzy SZPZ
listopad 2020r.