SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Weźmy zdrowie w swoje ręce

Skoro każdy z nas, poprzez swój styl życia, może poprawić ogólny stan zdrowia i zminimalizować ryzyko zachorowania na wiele chorób, to warto bliżej przyjrzeć się możliwościom zapobiegania im.

O tym, jak dbać o swoje zdrowie uczymy się od pierwszej klasy i już wiele wiemy. W nieszablonowy sposób zdobywamy wiedzę na temat zdrowego stylu życia, a w szczególności zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

Jedz kalafiora, jedz pomidora- nie będziesz chodził do pana doktora!
Allan Żuczek

Chcesz być zwinny jak wiewiórka?
Chcesz być szybki jak zajączek?
Chcesz być silny jak miś?
Więc warzywa jedz od dziś!
Oliwia Łyszczak

Kto je owoce, kto je warzywa
Ten nigdy chory nie bywa!
Natalia Motyka

RECEPTA NA DOBRE SAMOPOCZUCIE, ODPORNOŚĆ

BŁONNIK- gruszki, maliny, jabłka, awokado, marchew, buraki, karczochy, soczewice, migdały, mandarynki, pomarańcza, truskawki, jagody
WITAMINA B2- banany, zielona sałata, szpinak
WITAMINA A (chroni przed infekcjami)- marchew, morele, śliwki, porzeczki, szparagi, sałata, brukselka, natka pietruszki, kapusta, pomidory, cebula, bób, szpinak
WITAMINA C (wspomaga odporność)- pomarańcze, grejpfruty, kapusta, kalafior, groszek zielony, ziemniaki, pomidory

ŻYCZYMY WSZYSTKIM ZDROWIA I

Koordynatorzy SZPZ

październik 2020r.