

# **Warsztaty o zdrowym odżywianiu w Zwoleniu**

10 grudnia 2019 r. w Szkole Podstawowej im. Powstańców Styczniowych w Zwoleniu odbyły się warsztaty edukacyjne dotyczące zdrowego żywienia dla klas 4-8. Zajęcia pozwoliły dzieciom w przystępny i atrakcyjny sposób poznać zasady prawidłowego żywienia.

Pani Monika pokazała dzieciom jak wybierać zdrowe produkty do codziennej diety oraz wskazała alternatywy dla niezdrowych i fast foodowych przekąsek i potraw. Uświadomiła również dzieciom jak niezdrowe jedzenie wpływa na ich życie i zdrowie.

Zajęcia zakończyły się wspólną zabawą, która polegała na prawidłowym doborze produktów spożywczych do poszczególnych pięter piramidy pokarmowej oraz smakowaniu mniej znanych owoców: kiwano, awokado, daktyl ...

\* \* \*

Warsztaty zrealizowane w ramach programu profilaktycznego "Magia sportu jako alternatywa uzależnień" Uczniowskiego Klubu Sportowego „Zwoleń-Team”.

Zadanie współfinansowane z zakresu zdrowia publicznego określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016-2020 w ramach celu operacyjnego nr 2 Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, uzależnieniami behawioralnymi i innymi zachowaniami ryzykownymi - Gmina Gostynin 2019).