

Warsztaty o zdrowym odżywianiu w Szkole Podstawowej w Zwoleniu

Przed wszystkim zdrowie...

5 października 2022 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, granat ...

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 2021-2025 w ramach celu operacyjnego nr 2 Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, uzależnieniami behawioralnymi i innymi zachowaniami ryzykownymi - Gmina Gostynin 2022).