

Około 22 mln dzieci w Unii Europejskiej cierpi na nadwagę lub otyłość. To jedna z głównych przyczyn wielu chorób zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Aby temu choć trochę zaradzić, SU wraz z paniami A. Adamczak i R. Bartnicką zorganizował 8 listopada **Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania i Dzień Zdrowego Śniadania**

. Wspólnymi siłami przygotowaliśmy pyszne zdrowe śniadanie dla uczniów naszego gimnazjum. Były sałatki owocowe i warzywne, musy jabłkowe i różnorakie smoothie's. Miło było patrzeć jak znikają szybko i zdrowo. Swoich fanów znalazły również chipsy bananowe i frytki marchewkowe. Mamy nadzieję, że akcja szybko się powtórzy.

Jak się zdrowo odżywiać? - to pytanie dręczy każdego, kto dba o swoje zdrowie i chce posiadać zgrabną sylwetkę. Ważne jest nabycie odpowiednich nawyków, dzięki którym zdrowe żywienie wcale nie będzie trudne oraz pozwoli na pozbycie się zbędnych kilogramów. Zdrowe odżywianie w dzieciństwie oznacza zdrowie w dorosłym życiu.

{vsig} uroczystosci-i-wydarzenia-2016-17/Nasze-Zdrowie {/vsig}