

**„Jeśli moglibyśmy dać ludziom właściwą dawkę wiedzy na temat żywienia
i aktywności fizycznej, ani za dużą ani za małą
to znaleźlibyśmy najbezpieczniejszą drogę do zdrowia.”**

Hipokrates

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania (ang. „European Day of Healthy Food and Cooking”) powstał w 2007 roku przez Komisarza Unii Europejskiej i Euro-Toques-organizację zrzeszającą szefów kuchni. W naszej szkole był obchodzony w dniu 8 listopada 2021 roku.

Celem święta jest promowanie:

- zdrowego żywienia
- dobrych nawyków żywieniowych
- spożywania regularnie posiłków
- informowanie o konsekwencjach złej diety.

Głównym celem jaki sobie postawiliśmy było przekonanie uczniów do spożywania warzyw i owoców zamiast słodyczy i chipsów. Chcieliśmy uświadomić dzieciom jak ważne jest zdrowe odżywianie bogate w witaminy i sole mineralne.



"W zdrowym ciele zdrowy duch"

Zasady, którymi warto kierować się w odżywianiu:

- Brak jedzenia to brak ważnych makroskładników jak i mikroskładników dla naszego organizmu, oraz ubytek cennych witamin bez których wiele procesów w naszym ciele nie miałyby w ogóle zajścia.
- Pamiętaj, że jedzenie nie tylko odżywia twoje ciało, ale i mózg !

-Po jedzeniu wydzielamy hormon szczęścia, najlepszym efektem do uzyskania dopaminy jest jedzenie gorzkiej czekolady.

- Nie rozpoczynaj dnia od kawy i nie pomijaj pierwszego posiłku, fundując tym organizmowi głodówkę przez najbliższe godziny.

- Pełnowartościowe śniadanie powinno być obfite w węglowodany proste, złożone, w białko i zdrowe tłuszcze pochodzące z orzechów.

- Unikaj słodzonych napojów i soków.

- Ogranicz spożycie słodczy i niezdrowych przekąsek.

- Pamiętaj, że nie wszystkie produkty „fit” są zdrowe.

- Bądź kucharzem! – nie kupuj „pakowanych” posiłków

- Sporządzaj kolorowe i zdrowe posiłki.

- Pamiętaj, że „jemy” oczami!

- Jedz regularne posiłki.

- Jedz dużo warzyw i owoców.