**WIEM, CO JEM ☺**

**Wiadomo, że prawidłowe odżywianie wpływa znacząco na zdrowie, rozwój i wzrost oraz dobre samopoczucie ucznia.**

 **ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM:**

* **Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.**
* **Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.**
* **Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.**
* **Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.**
* **Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.**
* **Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.**
* **Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów.**
* **Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.**
* **Pij codziennie odpowiednią ilość wody.**

**WARTO WIEDZIEĆ:**

* Dostarczając dziecku wraz z pokarmem odpowiednich proporcji witamin i składników mineralnych, dbamy o prawidłowy rozwój kości i zębów oraz chronimy u niego wciąż rozwijające się nerki przed nadmiernym obciążeniem.
* Prawidłowe zwyczaje żywieniowe najmłodszych zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych.
* Układając zbilansowaną dietę zmniejszamy ryzyko nadwagi dziecka – zarówno teraz, jak i w dorosłym życiu.
* Dostosowując jadłospis dziecięcy do specyﬁcznych dla każdego etapu życia dziecka potrzeb żywieniowych, zapewniamy mu najlepsze warunki do rozwoju.

W naszej szkole propagujemy zdrowe odżywianie.

***DRUGIE ŚNIADANIE W SZKOLE***

Drugie śniadanie jest posiłkiem zapewniającym uczniowi systematyczny „dowóz” energii. W naszej szkole wprowadzony jest zwyczaj spożywania drugiego śniadania (dzieci z klas I-III spożywają II śniadanie wspólnie z całą grupą w sali lekcyjnej), co sprzyja kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych. Drugie śniadanie: dostarcza organizmowi potrzebną energię i składniki pokarmowe; wpływa na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia, lepsze wyniki w nauce, rozwój intelektualny (uczniowie, którzy nie spożywają drugiego śniadania, częściej skarżą się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami) oraz wpływa na wydolność, sprawność, siłę fizyczną i dobre samopoczucie.

***SZKOLNY OBIAD***

W szkole każdy uczeń może codziennie skorzystać z obiadu za niewielką opłatą. Podawane są dania pełnowartościowe i urozmaicone. Zupy gotowane są na warzywach i przygotowywane bez użycia konserwantów spożywczych, a drugie dania wzbogacane w świeże warzywa czy surówki.

***PROGRAM ,, OWOCE I WARZYWA W SZKOLE”***

Kolejny już rok nasi uczniowie uczestniczą w tymże programie. Głównym celem programu Wspólnej Polityki Rolnej „Owoce i warzywa w szkole” jest trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie oraz propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania towarzyszące o charakterze edukacyjnym. Program finansowany jest ze środków pochodzących z budżetu UE (88%) oraz środków pochodzących z budżetu krajowego (12%). Dzieciom uczestniczącym w programie udostępnia się 2, 3 razy w tygodniu świeże owoce i warzywa (przygotowane do bezpośredniego spożycia, wystarczająco rozwinięte, dojrzałe, zdrowe) oraz soki. Dzieci otrzymują jabłka, gruszki, truskawki, borówki amerykańskie, marchewkę, słodką paprykę, rzodkiewki, pomidorki i kalarepę oraz soki owocowe i warzywne. Każde dziecko uczestniczące w programie otrzymuje jednorazowo porcję składającą się z jednego produktu owocowego i jednego produktu warzywnego. Owoce, warzywa oraz soki nie mogą zawierać dodatku tłuszczu, soli, cukru lub substancji słodzących. Dzieci bardzo chętnie i ze smakiem zajadają się owocami i warzywami.

***PROGRAMY ,,MLEKO W SZKOLE”***

**Celem programu „Mleko w szkole” jest kształtowanie wśród dzieci i młodzieży dobrych nawyków żywieniowych poprzez promowanie spożycia mleka i przetworów mlecznych.** Dzieci z klas I-III otrzymują nieodpłatnie codziennie taką porcję witamin. Wszyscy chętni uczniowie z klas I-VI mają możliwość picia mleka. W ofercie jest łowickie mleko naturalne (gratisowe) i smakowe - truskawkowe, czekoladowe i waniliowe (za niewielką opłatą). Program „Mleko w szkole” cieszy się dużym zainteresowaniem wśród naszych uczniów.

***ZAJĘCIA EDUKACYJNE KSZTAŁTUJĄCE NAWYKI ŻYWIENIOWE UCZNIÓW***

Uczniowie poznają zasady zdrowego odżywiania podczas zajęć edukacyjnych oraz lekcjach przyrody i techniki. Dzieci z klas I-III tworzą wspólnie jadłospis ucznia oraz organizują kącik warzywny, gdzie hodują szczypiorek czy natkę pietruszki, a także oglądają filmy edukacyjne. W ramach zajęć dzieci przygotowują także zdrowe kanapki, sałatki owocowe lub warzywne, samodzielnie komponując zestaw zdrowych składników. Dostarczanie dzieciom wiedzy z zakresu prawidłowego żywienia wspiera budowanie zdrowych nawyków żywieniowych. **Na szkolnym korytarzu została przygotowana również gazetka tematyczna pod hasłem: ,,Wiem, co jem”, z wykorzystaniem prac uczniów. Dzieci wiedzą, że g**dy zdrowo jedzą zdrowo rosną.

***SKLEPIK SZKOLNY A KSZTAŁTOWANIE NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH UCZNIÓW***

Nasz szkolny sklepik promuje produkty zalecane w codziennym żywieniu dzieci, co pozwala uzupełniać potrzeby żywieniowe uczniów. Tutaj można kupić chrupki kukurydziane, chipsy owocowe, zdrowe batoniki musli, sante granola oraz soki owocowe. Zmiany wprowadzone na rzecz promowania zdrowia wśród dzieci i młodzieży znacząco wpłynęły na dostęp do właściwych pod względem zdrowotnym produktów w szkole.

***UCZNIOWIE, PAMIĘTAJCIE ! Rośniecie jak na drożdżach, poznajecie świat i jesteście bardzo aktywni. Potrzebujecie więc dobrze skomponowanych i wartościowych posiłków.***

D.B.