



REGULAMIN ZDROWEGO ODŻYWIANIA
I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 1 IM.
TADEUSZA KOŚCIUSZKI W SZKLARSKIEJ PORĘBIE



1. Codziennie jemy różne produkty z grup uwzględnionych w piramidzie zdrowego żywienia: produkty zbożowe, warzywa i owoce, produkty mleczne, mięso, drób wędliny, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy.
2. Spożywamy codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
3. Dbamy o różnorodność spożywanych posiłków.
4. Codziennie spożywamy warzywa i owoce.
5. Ograniczamy spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
6. Ograniczamy spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
7. Ograniczamy spożycie słonych produktów.
8. Codziennie spożywamy odpowiednią ilość wody, czyli nie mniej niż 1,5-2 litrów dziennie.
9. Podczas przerw śniadaniowych spożywamy śniadanie w klasach z zachowaniem zasad higieny i kultury osobistej.
10. Aktywnie spędzamy czas wolny poprzez uprawianie różnorodnych sportów.
11. Bierzemy aktywny udział w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych.
12. Zawsze jesteśmy przygotowani do lekcji wychowania fizycznego i bierzemy w nich aktywny udział.
13. Dbamy o higienę osobistą.
14. Dbamy o czystość na terenie szkoły i poza nią.
15. Bierzemy aktywny udział w promowaniu zdrowego stylu życia na terenie szkoły oraz poza nią.
16. Przestrzegamy zasad regulaminu.

Sporządził: Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia