

Okazuje się, że tak, ale pod pewnymi warunkami. Zasady te zgłębiali uczniowie **oddziałów 1a i 3a** na **pierwsz**

**ej godz. lekcyjnej 27 listopada 2014 r**

. w ramach naszej kampanii promującej zdrowy tryb życia. Uczniowie w grupach mieli za zadanie ułożyć listę

### **10 zasad zdrowego żywienia**

w oparciu o przygotowane wskazówki zawarte w prezentacji pt.

„Czy odchudzanie jest zdrowe?”.

Młodzież bardzo dobrze poradziła sobie z tym zadaniem, zwłaszcza, iż dla uczniów klasy trzeciej nie były to nowe tematy i swoją wiedzą chętnie dzielili się z młodszymi kolegami i koleżankami. O to efekt ich pracy.

### **10 zasada zdrowego żywienia:**

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w Twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.

## Czy odchudzanie jest zdrowe?

Wpisany przez Administrator  
niedziela, 30 listopada 2014 16:10

---

5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy - mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.

6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.

7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.

8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.

9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.

10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Poniżej link do testu **on line**, który jest zarazem konkursem oraz podsumowaniem spotkania pt. „*Czy odchudzanie jest zdrowe?*”. Wszystkim dziękujemy za udział w naszej kampanii!

[TEST on line](#)

## Czy odchudzanie jest zdrowe?

Wpisany przez Administrator  
niedziela, 30 listopada 2014 16:10

---

