

## **Udział w programie zdrowotnym "Zawsze razem"**

W październiku w klasach drugich realizowane były tematy związane ze zdrowiem. Niewątpliwie ważnym aspektem wpływającym na nasze zdrowie jest właściwa dieta.

Uczniowie klas 2 podczas zajęć przypomnieli sobie, jakie zdrowe nawyki żywieniowe pomagają zmniejszyć ryzyko wielu chorób, jak zbyt mała ilość warzyw i owoców w diecie, nadmiar tłuszczów nasyconych, a także brak regularności w spożywaniu posiłków - mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym do chorób cywilizacyjnych.

Podczas różnych aktywności uczniowie dowiedzieli się, iż niedobór witamin i minerałów, który jest częstym skutkiem nieprawidłowego odżywiania, może prowadzić m. in. do osłabienia odporności i problemów z koncentracją. Dostarczając więc organizmowi odpowiednich składników odżywczych, zachowujemy na dłużej młodość, energię i siłę do codziennych aktywności. Powinniśmy o tym pamiętać, szczególnie w okresie wzmożonej zachorowalności, także i na koronawirusa.