

# REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

W GRUDNIU 2015 r.

## ZADANIA :



### ➤ Akcja „Dzień jogurtowy”

#### KRYTERIUM SUKCESU :

- Popularyzacja wśród uczniów mleka i jego przetworów.
- 85% uczniów bierze udział w „dniu jogurtowym”.

**15 grudnia 2015** roku zorganizowaliśmy w szkole „**dzień jogurtowy**”. Było to jedno z działań realizowanych w ramach planu Szkoły Promującej Zdrowie. W tym dniu każdy uczeń, oprócz śniadania, miał w szkole również jogurt. Wychowawcy klas zachęcali dzieci już kilka dni wcześniej do wzięcia udziału w akcji.

W dniach poprzedzających akcję uczniowie mogli przeczytać na gazetce w holu szkoły ważne informacje dotyczące jogurtów, które należą do bardzo zdrowych produktów.



Dzień poświęcony jogurtowi miał nam przypomnieć, jak ważne dla naszego zdrowia jest odpowiednie odżywianie. Nikt nie ma wątpliwości, że właściwa dieta sprzyja zachowaniu prawidłowej wagi, a co za tym idzie, dobrej kondycji fizycznej. Dziś, kiedy wokół czyha na nas tyle smacznych pokus, trudno czasem zachować zdrowy rozsądek. Łapiemy za słodczyce, chipsy, colę i inne niezdrowe rzeczy. Tymczasem dietetycy przestrzegają nas przed wieloma różnymi smakołykami. Z pewnością jednak nie - przed jogurtem.

Jogurt jako produkt mleczny jest łatwiej przyswajany przez nasz organizm niż mleko. To doskonałe źródło białka; zawiera wapń oraz kultury bakterii pożytecznych dla naszego przewodu pokarmowego. Jogurtowi przypisuje się właściwości wspomagające leczenie. Warto zatem posłuchać specjalistów i wprowadzić jogurt do codziennej diety. Najlepiej pić jogurt naturalny. Jeśli nie bardzo nam smakuje, możemy dodać do niego płatki zbożowe, rozdrobnione owoce, starte orzechy, a nawet czekoladę, ale gorzką i w niewielkich ilościach. Jogurt można dodawać do sałatek, zup, deserów.

Szkolna akcja miała na celu zachęcić wszystkich uczniów do częstego jedzenia jogurtów i uświadomić im, jak ważne jest zdrowe odżywianie.

