

„Promujemy zdrowe odżywianie”

Uczniowe klasy Ib wiedzą, że cukier szkodzi zdrowiu. Od pierwszych dni nauki w szkole wraz ze swoją wychowawczynią ustalili, że tylko w piątek można przynosić słodczyce do szkoły i skrupulatnie tego przestrzegają.

W ramach zajęć „Dbam o zdrowie” przed świętami wielkanocnymi dzieci przygotowywały wiosenne kanapki. Dopełnieniem zdobytej wiedzy, było stworzenie tablicy edukacyjnej: „Cukier a zdrowie”. Gazetka powstała, aby przekazać młodym ludziom, że nie tylko batony, cukierki zawierają duże ilości cukru, ale jest on również zawarty we wszystkich napojach, a nawet w ketchupie. Tylko WODA jest bezkonkurencyjna bo nie zawiera cukru.

Tablica od pierwszych chwil cieszy się dużym zainteresowaniem zarówno u dzieci, jak i rodziców. Zbliża się Światowy Dzień Zdrowia, mamy nadzieję, że chociaż część uczniów naszej szkoły spróbuje zmienić nawyki żywieniowe i zacznie świadomie wybierać.

Ile cukru dziennie można zjeść?

od 0 do 2 lat – unikamy cukru i słodczyz zupełnie

od 2 do 3 lat – od 2,5 do 3,5 łyżeczki cukru dziennie (w zależności od masy ciała)

od 4 do 6 lat – od 3 do 4,5 łyżeczek cukru dziennie

powyżej 6 lat – najlepiej nie przekraczać 5 łyżeczek cukru dziennie

dorośli: (kobiety- 9 łyżeczek, mężczyźni-11 łyżeczek)

Artykuł/zdjęcia Agnieszka Więcek

