



## *Promocja zdrowia Program dla szkół 2020*

W roku szkolnym 2020/2021 nasza szkoła po raz kolejny przystąpiła do programu „Program dla szkół” owoce i warzywa w szkole oraz mleko w szkole. Program ma na celu promowanie wśród uczniów zdrowej diety poprzez udostępnienie dzieciom klas I – V owoców, warzyw i produktów mlecznych oraz działania edukacyjne w szkole.

### *Dlaczego spożywanie owoców i warzyw jest tak ważne?*

Owoce i warzywa są istotnymi elementami prawidłowego żywienia człowieka. Eksperti do spraw zalecają spożywanie co najmniej 400g warzyw i owoców podzielonych na 5 porcji dziennie.

### *Dlaczego mleko, owoce i warzywa?*

Ponieważ to produkty najbardziej cenne dla dzieci w okresie wzrostu i wtedy, gdy kształtują się ich nawyki żywieniowe oraz upowszechnianie zdrowej, zbilansowanej diety i wzrost świadomości społecznej w tym zakresie wśród dzieci i rodziców.