

Akcja żywienie na wagę zdrowia

Autor: M.O i P.W

12.04.2015.

Zmieniony 12.04.2015.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny oraz nauczyciele biologii przypominają o zasadach zdrowego żywienia młodzieży w wieku szkolnym.

Co jest najważniejsze aby być zdrowym :

- zdrowe odżywianie: jakość, różnorodność
- ilość - regularność (3 do 5 dziennie, w tym koniecznie śniadanie)
- aktywność fizyczna
- radzenie sobie ze stresem
- niepalenie papierosów
- unikanie używek (kawy, alkoholu , energetyków itp.)