



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Justyna Drozd

---

## **SP7: Zadbaj o zdrowie już dziś!**

Publikowane od

09.10.2019 10:52:32



Uczniowie klasy IV a i V f w Szkole Podstawowej nr 7 w Mławie uczestniczyli w spotkaniu z dietetyk - panią Martą Jędrzejczak z Poradni Przyjazny Dietetyk. Jego celem było promowanie zdrowego stylu życia oraz kreowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Pani wykorzystując prezentację multimedialną przedstawiła

uczniom, co to znaczy zdrowy styl życia, zdrowe odżywianie i rolę aktywności fizycznej w naszym życiu. W ciekawy sposób zachęcała uczniów do bardziej świadomego dbania o własne ciało. Omawiając piramidę zdrowego odżywiania zwróciła uwagę, co i w jakich proporcjach powinniśmy jeść, aby nasz organizm jak najdłużej pozostał w dobrej kondycji. Uczniowie dowiedzieli się również jak dużą wartość dla naszego organizmu ma woda i ile powinniśmy jej każdego dnia wypijać. Dzieci chętnie włączyły się w dyskusję wypowiadając swoje spostrzeżenia dotyczące właściwego odżywiania. Natomiast poznane zasady racjonalnego odżywiania zasto











---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artykul/sp7-zadbaj-o-zdrowie-juz-dzis>