Написао Moderator 2
субота, 16 октобар 2021 14:00 -



Светски дан здраве хране обележава се 16. октобра широм света од 1981. године.

Циљ обележавања овог дана јесте подизање свести о стварању света без гладних и информисање ученика о важности здраве исхране и правилних прехрамбених навика.

Стручњаци саветују да водимо рачуна о исхрани, која је уз физичку активност једна од најбитнијих за здравље. Познати смо као нација по томе да једемо јаку и масну храну, хранимо се нередовно, често користимо брзу храну, а требало би да тежимо правилној исхрани кроз редовне оброке, више воћа и поврћа.

Месец октобар је посвећен упознавању ученика да уносе храну која има довољно хранљивих састојака да би се правилно развијали и расли, заштитних материја да штите њихов организам од инфекција и подиже имунитет. Ученици воле да једу енергетски

јаку храну, нажалост са мало хранљивих састојака – брзу и празну храну. Уколико се не хранимо правилно јавља се гојазност. Данас у свету има 670 милиона гојазних, велики је број гојазне деце, а са друге стране има око 800 милиона људи у свету који су гладни. Зато је важно да од најмлађег доба ученици стекну здраве навике и правилан однос према храни.

Наши осмаци који похађају Чуваре природе су направили презентације на тему здраве исхране, шестаци су припремали здраве и занимљиве оброке од воћа и поврћа са једном поруком - Једи ово сваки дан, да прославиш 100. рођендан!

Презентације можете погледати кликом на следеће линкове:

ИСХРАНА ДЕЦЕ

ЗДРАВА ИСХРАНА

ВИТАМИНИ И ВОДА






ЈЕЧМЕНО
БРАШНО
ЈЕДИ ОВО СВАКИ ДАН
ДА ДОЖИВИШ
100. РОЂЕНДАН!

