

## Dzień zdrowego żywienia

„Dziś zadbaj o zdrowie, byś nie musiał o nim marzyć, gdy będziesz w niemocy”

*Pliniusz Starszy*

8 listopada obchodzony jest Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. W naszym Ośrodku również postanowiliśmy przypomnieć sobie cele i założenia dotyczące zdrowego odżywiania.

---

Celem tego święta jest promowanie nawyków zdrowego jedzenia, spożywania regularnie posiłków, świadomości konsekwencji wynikających ze złej diety. Razem z Uczestnikami rozmawialiśmy o zasadach zdrowej diety. Wykonaliśmy przygotowane przez Opiekunów ćwiczenia, segregowaliśmy owoce i warzywa oraz dokonaliśmy podziału produktów na zdrowe i niezdrowe. Na zakończenie naszej odżywczej lekcji zjedliśmy przygotowane wcześniej owoce i warzywa :)

Warto pamiętać, że odpowiednia dieta i aktywność fizyczna wpływa korzystnie na nasze samopoczucie oraz pomaga walczyć ze schorzeniami.