

"Kampania Profilaktyki Otyłości i Cukrzycy"

W dniu 4.03.2022 dla klasy 7 zostały przeprowadzone warsztaty przez edukatora Poradni Promocji Zdrowia Zespołu Lecznictwa Otwartego w Jaworznie w ramach programu **"Kampania Profilaktyki Otyłości i Cukrzycy"**.

Omówione zostały następujące tematy:

- aktywność fizyczna jako ważny czynnik zapobiegania otyłości i cukrzycy u dzieci w wieku szkolnym
 - unikanie produktów i napojów wpływających niekorzystnie na zdrowie
 - rola warzyw i owoców w codziennej diecie
 - ilość i skład kaloryczny przyjmowanych posiłków (indeks glikemiczny)
 - odpowiednie nawodnienie organizmu w zależności od wagi ciała
 - omówienie piramidy żywienia.
-