**19.05.2020r. wtorek**

Dzień dobry!

Czy znacie piramidę, która przekazuje nam informacje dotyczące zasad zdrowego odżywiania się i stylu życia?



Piramida Żywienia Dzieci i Młodzieży to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, przedstawiony w odpowiednich proporcjach, niezbędnych w codziennej diecie każdego człowieka. Zachęcamy Was do komponowania zdrowych posiłków zgodnie  
z Piramidą Żywienia. Jeśli chcecie się nimi pochwalić, zróbcie zdjęcie swojego ulubionego, zdrowego posiłku. Będziemy czekać na Wasze zdjęcia pod adresem: swietlica@ssp72.pl

Więcej informacji o piramidzie znajdziecie w linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>

Jak widzicie u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna. Wynika z tego, że oprócz właściwego odżywiania, do zachowania zdrowia, potrzebny jest codzienny, systematyczny ruch.

Naszą dzisiejszą propozycją aktywności ruchowej dla Was jest zumba przy utworze: „Quedate en casa”- z trenerką z naszej Szkoły p. Karoliną Berezowską:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhWq8Yty1V0>

Pozdrawiamy Was serdecznie!

😊😊😊

Zespół nauczycieli świetlicy szkolnej