

## Konstruowali piramidy zdrowego żywienia

data aktualizacji: 2021.04.23 autor: Joanna Młynarczyk



- Żeby zachować zdrowie, trzeba być aktywnym, uprawiać sport, a w codziennej diecie sięgać po warzywa i owoce. To wcale nie jest proste - przyznaje Michał Sobczak, laureat pierwszego miejsca w konkursie „Piramida Zdrowego Żywienia”. (fot. Joanna Młynarczyk)

**Zdrowy styl życia to podstawa! Skierniewiczanie udowodnili, że znają najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu, ale zwracają uwagę, że stosowanie się do nich w praktyce nie jest łatwe.**

- Żeby zachować zdrowie, trzeba być aktywnym, uprawiać sport, a w codziennej diecie sięgać po warzywa i owoce. To wcale nie jest proste - mówi Michał Sobczak, uczeń klasy IV w Szkole Podstawowej nr 2, laureat I miejsca w konkursie. - Ja też mam problem ze zdrowym odżywianiem się na co dzień. Podjadam słodczyce, niestety lubię też fast foody - przyznaje Antoni Markiewicz, uczeń klasy V w Szkole Podstawowej nr 1, laureat II nagrody. - Trochę rekompensują mi te złe nawyki świeże soki, które w domu z rodziną robimy, ale zmiany w odżywianiu są konieczne - dodaje.

Szkoła Podstawowa nr 1 była organizatorem miejskiego konkursu „Piramida Zdrowego Żywienia”. Na konkurs wpłynęły konstrukcje drewniane, papierowe i wiele innych ciekawie zrealizowanych piramid żywieniowych. Finał odbył się (23.04) w reżimie sanitarnym, laureaci odebrali gratulacje i nagrody.

- Jako szkoła promująca zdrowie, tym razem temat zdrowego żywienia połączyliśmy z wykazaniem się umiejętnościami technicznymi i konstrukcyjnymi - mówi Bogumiła Kamińska, nauczyciel techniki i informatyki w Szkole Podstawowej nr 1, która była także pomysłodawcą i koordynatorem konkursu.

- Pomysły realizacji piramidy były różne, dzieci zadziwiły nas swoją kreatywnością ale i świadomością jak ważna jest dieta w zachowaniu zdrowego stylu życia - dodaje nauczycielka.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/38477-konstruowali-piramidy-zdrowego-zywienia>