

5 porcji owoców, warzyw, soku [1]



Od wielu lat propagujemy w przedszkolu jedzenie owoców i warzyw a program edukacyjny "5 porcji warzyw, owoców lub soku" proponowany przez "Kubusiowych przyjaciół natury" ma zwiększyć świadomości na temat łatwej i zdrowej diety oraz zachęcenie do wdrożenia jej w życie. Dlaczego akurat 5 porcji? Ponieważ według ekspertów, jest to optymalna dawka witamin i mikroelementów niezbędna dla dobrego stanu naszego organizmu. Wystarczy naprawdę niewiele, aby zrobić coś dobrego dla samopoczucia i zdrowia - jedna porcja to średniej wielkości owoc, warzywo lub szklanka soku. Łatwo jest dodać po jednej porcji warzyw do trzech posiłków w ciągu dnia, a pomiędzy nimi schrupać jabłko lub marchewkę i wypić sok. Chcemy poprawić żywieniowe przyzwyczajenia dzieci oraz zwiększyć świadomość na temat zdrowego odżywiania już od najmłodszych lat. Zdajemy sobie sprawę, że często jesteśmy zabiegani i ciągle brakuje nam czasu. Dlatego przekonujemy, że nalanie soku do szklanki, pokrojenie pomidora na kanapkę czy zapakowanie jabłka do drugiego śniadania dla dziecka to czynności, które zajmują chwilę - a mają ogromne znaczenie dla naszej kondycji i dobrego samopoczucia! Chcemy więc zmienić nawyki zarówno dorosłych jak i dzieci do jedzenia warzyw i owoców oraz picia soków pięć razy dziennie. Z badań wynika, że tylko 7% z nas spożywa zalecane 5 porcji! To stanowczo za mało i dlatego warto to zmienić!

Source URL: <http://ppociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/news/5-porcji-owoc%C3%B3w-warzyw-soku>

Links:

[1] <http://ppociaz.noweskalmierzyce.pl/pl/news/5-porcji-owoc%C3%B3w-warzyw-soku>
