Trzecioklasiści zwracają uwagę nie tylko na to co sami jedzą, ale również na to co jedzą koleżanki i koledzy – dlatego chętnie prowadzą kampanie prozdrowotne wśród uczniów oraz rodziców. W listopadzie przed zebraniem z rodzicami oraz wśród rodziców odprowadzających swe dzieci do przedszkola propagowali m.in.:

**12 zasad zdrowego odżywiania dla uczniów  - według Instytutu Matki i Dziecka**

1. **Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.**
2. **Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.**
3. **Zawsze myj ręce przed posiłkiem.**
4. **Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.**
5. **Jedz o stałych porach i nie spiesz się.**
6. **Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.**
7. **Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.**
8. **Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.**
9. **Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.**
10. **Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.**
11. **Dobrą wodą gaś pragnienie.**
12. **Ruch bez ograniczeń, słodycze z umiarem.**

**Iwona Sampolska**