

07.04.2003 Światowy Dzień Zdrowia

Tegoroczny temat światowego Dnia Zdrowia jest poświęcony „Zdrowemu środowisku dzieci”. Główną inicjatywą Światowego Dnia Zdrowia jest nasilenie ogólnoświatowej akcji związanej z Niebezpieczeństwami środowiska dla zdrowia dzieci powstającymi w miejscu gdzie mieszkają, bawią się i uczą.

PRZYSŁÓWIA ŚWIATA

- ◆ W zdrowym ciele, zdrowy duch.
- ◆ Zdrowie jest bogactwem.
- ◆ Dla zdrowego wszystko wydaje się zdrowe.
- ◆ Nie ma większej umiejętności ponad wiedzę, Nie ma większego szczęścia ponad zdrowie
- ◆ Szanuj zdrowie należycie, bo jak umrzesz, stracisz życie

10 globalnych czynników utraty zdrowia:

- niedowaga dzieci i kobiet w ciąży
- wysokie ciśnienie krwi
- palenie papierosów
- nadużywanie alkoholu
- zanieczyszczona woda
- brak czystości i higieny
- wysoki poziom cholesterolu
- praca przy spalinach samochodowych
- niedobór żelaza
- niedowaga / nadwaga

Czy wiesz że...

- ◆ **Niedożywienie jest konsekwencją złej diety lub częstych infekcji, prowadzących do niedoboru kaloryczności, białek, witamin i soli mineralnych.**

Aby odżywiać się prawidłowo jedz codziennie różne pokarmy.

Pamiętaj o:

- owocach
- warzywach
- pieczywie pełnoziarnistym, lub wzbogaconym w ziarno, kaszach i innych produktach ziarnistych, mleku, serze i jogurcie, mięsie, drobiu, rybach i jajkach, roślinach strączko-

Smaczne i zdrowe

Zielone witaminy – rzeżucha, szczypiorek czy natka są doskonałym dodatkiem do wiosennych kanapek, podobnie jak chrupiąca rzodkiewka i papryka.



NATKA PIETRUSZKI

Dobra
na wszystko



RZEŻUCHA

Na wiosenne
zmęczenie



DYMKA

Na lepszy
apetyt



PAPRYKA

Chroni przed
przeziębieniem



RZODKIEWKA

Dla dbających
o sylwetkę

