

## DEŇ ZDRAVEJ VÝŽIVY

**Zdravá výživa** je v dnešnej dobe „fitnesákov a fitnes live stylákov“ často opakované slovo. Málokto by vedel povedať, čo presne pod tým rozumieť. Väčšina ľudí význam zdravej výživy podceňuje. Zdravá výživa je však rozhodujúca, pretože poskytuje palivo nielen pre svaly, ale aj výživu pre mozog. Rozhoduje tak o telesnom a duševnom zdraví každého z nás. Správnu funkciu mozgu a tela môžeme ovplyvniť – stravou, a to v dobrom i zlom.

Preto sme si dňa 16. októbra 2016 aj v našej škole pripomenuli význam zdravej stravy a výživy pre náš organizmus. Touto akciou sa snažíme poukázať na možnosti zdravej stravy, ktorá môže vyzeráť veľmi lákavo a chutne. Spoločnými silami sme pripravili chutné dobroty – čučoriedkové muffiny zo špaldovej múky, čokoládovú penu z tofu syra, celozrnú bábovku, fitness banánové lievance, fazuľový šalát s tuniakom, šalát z červenej repy a pod. Veríme, že tieto dobroty všetkým chutili.

**16. október** nám má pripomenúť, že život každého človeka je jedinečný, neopakovateľný a nenahraditeľný. Preto by si ho mal každý z nás dostatočne vážiť.

V tomto týždni sme uskutočnili pre žiakov III. ročníkov aj prednášku o zdravej výžive.

Veľké **ĎAKUJEM** patrí všetkým, ktorí nám v tento deň boli nápomocní.

Kolektív ŠJ