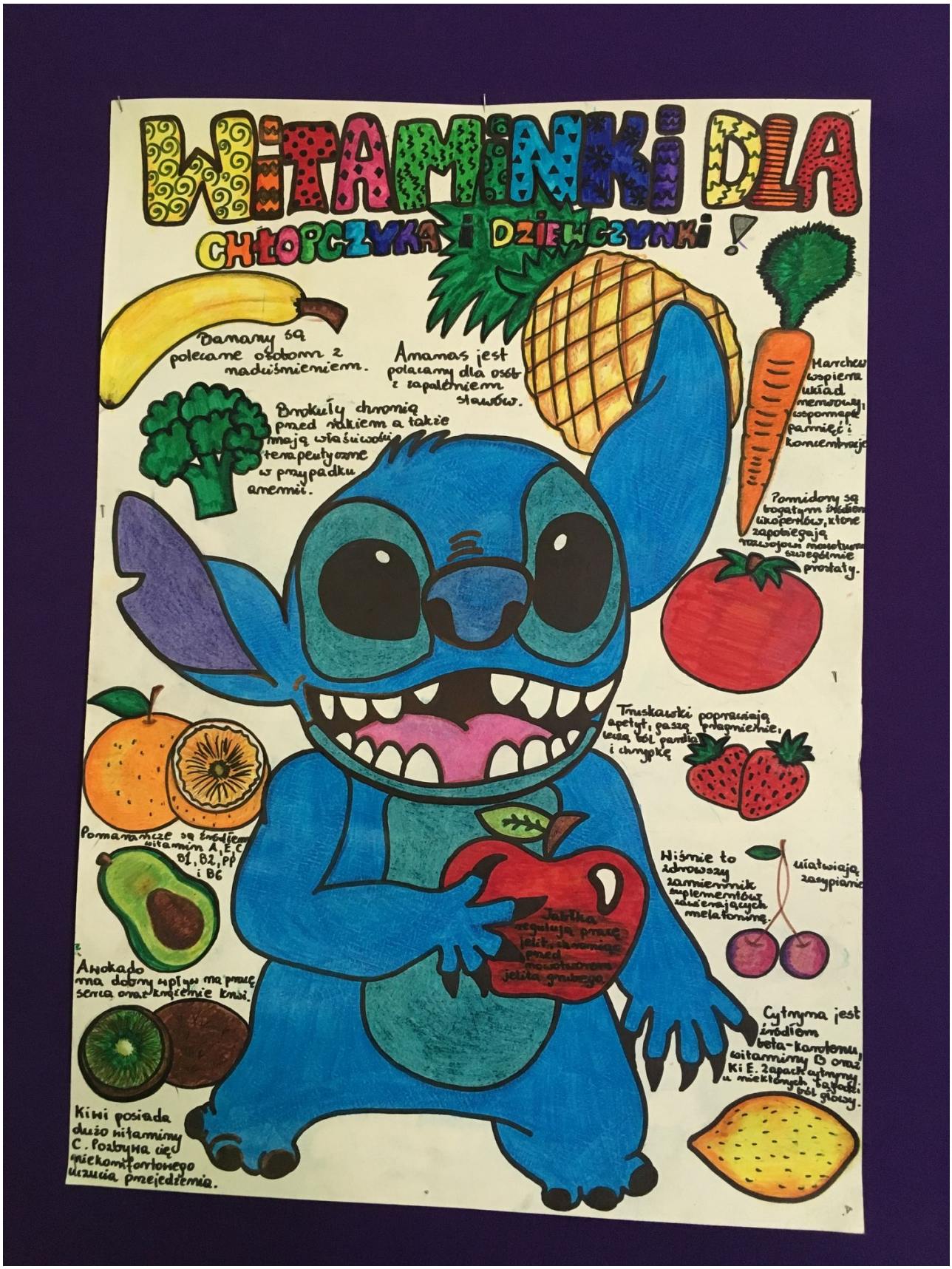

Promowanie zdrowia i zdrowego stylu życia to tradycja w Zespole Szkół Nr 1 im. C. K. Norwida trwająca już od kilku lat.,
Tajniki tego co kryją owoce, warzywa, mleko, żywność genetycznie zmodyfikowana zgłębiali

uczniowie klas: 1TLH, 1TT, 1TŻ. Dziś proponują oni, jak odnaleźć się w gąszczu zasad zdrowego odżywiania, by uniknąć szeregu chorób cywilizacyjnych min.: cukrzycy, otyłości, alergii, a odżywiać się po prostu zdrowo. Bardzo prostym rozwiązaniem jest zasada 4xU:

1. **Urozmaicenie** (szeroki asortyment produktów spożywczych).
2. **Umiar** (nie przejadanie się).
3. **Unikanie** (nadmiaru cukru i soli).
4. **Uregulowanie** (regularne posiłki i stała ich liczba w ciągu dnia).

Uczniowie przestrzegają, by nie jeść „gotowców" – fast-food (hot-dog, hamburger, kebab itp.), zup z proszku, gotowych sosów, konserw czy tanich wędlin – które zawierają dużo konserwantów, barwników, cukru, soli, szkodliwego tłuszczu.

Zastosuj 4U a zobaczysz, że zdrowe odżywianie to tak naprawdę stan, w którym Twój organizm potrafi **funkcjonować na pełnych obrotach.**

To, że masz siłę by pracować, bawić się, chodzić na randki, to znaczy, że osiągasz najlepszy efekt w zdrowym odżywianiu.

To wszystko wywołuje w Twoim ciele zdrowa żywność!

Anna Wójtowicz
Monika Bąk
Małgorzata Motyl {gallery}2018/4u{/gallery}