

S PRAVILNO IZBIRO PIJAČ, LAHKO VELIKO NAREDIMO ZA SVOJE ZDRAVJE!

Zdrava pijača je sestavni del pravilnega načina življenja. Na prvem mestu je zdrava pitna voda, ki ne samo, da nas najbolj odžejja, ampak nam hkrati polni energijo in nam omogoči lažjo koncentracijo.

V našem telesu je več kot 2/3 vode.

Pomembno je, da dobi telo na dan zadostno količino vode (2 litra), saj jo toliko tudi izgubi. Zavedati se moramo, da sladki napitki in gazirane pijače škodujejo našemu zdravju. Vodo izločimo skozi sečila, kožo, dihala, dodatki, ki so v sladkih pijačah, pa se kopičijo v našem telesu.

Na naši šoli smo se odločili, da bomo živeli še bolj zdravo in bomo pri malicah in kosilih nekoliko spremenili izbor pijač.

Po šoli imamo nameščene pitnike za vodo in tudi voda iz navadnih pip je pitna, tako, da naj bo ta pijača otrokova prva izbira – po možnosti v vsakem odmoru. Poleg tega je v sodu v kuhinji preko celega dne na voljo nesladkan čaj.

Gaziranih pijač ne bo na jedilniku - saj jih ni bilo niti do sedaj. Z jedilnika bomo črtali ledene čaje in sadne pijače.

Namesto sladkanih čajev in sladke limonade bomo nudili nesladkan čaj in naravno limonado ali oslajeno z malo medu.

Nudili bomo tudi 100% sadne sokove ter nektarje, ki jih bomo redčili z vodo.

Na jedilniku ne bo več navadnih sirupov (malinovcev in oranžad), ker vsebujejo precej sladkorja, barvil in konzervansov. Nadomestili jih bomo z zgoščenimi sirupi s 100% sadnim deležem.

Za dneve dejavnosti bomo nudili vodo v plastenkah.