16. ОКТОБАР- ДАН ХРАНЕ

Еколошке секције је данашњи час посветила обиљежавању

**Свјетског дана здраве хране**

Одлучили смо да на овај дан ученици имају један здрав оброк који доносе од куће. Ми смо испред еколошке секцје дали свој мали допринос.

Разговарали смо како да се хранимо здраво, разноврсно, да будемо умјерени, и да више у исхрани користимо домаће производе. Модеран начин живота, потиснуо је традиционални начин исхране. Тако да су посебно угрожена дјеца.

Молмо одрасле да помогну дјеци да усвајају здраве прехрабмене навике и да користимо што више домаће производе. Бићемо здравији и срећнији.

Нудимо и неколико савјета који могу помоћи да се хранимо здравије:

* + Јести сезонско воће и поврће у што већим количинама
  + Купујте и користите у исхрани домаће када год можете.
  + Узгајајте код куће, ако немате мјеста за башту и балкон може послужити.
  + Смањићете трошкове а хранићете се здравије

Пријатно и здраво!

