

## Вплив харчування на здоров'я

Наша школа бере участь у проєкті "**5 Кроків до Здорового Харчування**". Тож протягом наступного місяця ми дізнаємося всі секрети про здорове та збалансоване харчування, його вплив на твоє самопочуття і навіть на успішність у навчанні!

Чи знаєш ти, що:

- здорове харчування — це не просто тарілка з одним салатом, а збалансований набір продуктів, зокрема й з м'ясом та різними кашами;
- корисна їжа може надати більше фізичної сили та витривалості;
- те, що ти їси, впливає на настрій — здорове харчування покращує психічний стан, а от фастфуд може спричинити перепади настрою та брак енергії;
- пам'ять, увага, швидкість мислення - на усе це впливають продукти, які ми обираємо.

Отже, здорова тарілка може стати твоїм союзником у навчанні.

**Здорове харчування** — це, насамперед, розмаїття. У різних продуктах містяться різні поживні речовини, і нашому організму потрібно отримати якомога більше користі: обід, що складається з котлети та макаронів, є неповноцінним, тут не вистачає інших важливих груп продуктів, зокрема овочів.

Цікаво дізнатись більше? Тоді поооїхали! Розпочнімо цей захоплюючий проєкт разом!

Тут ти можеш дізнатись, наскільки добре розбираєшся у здоровому харчуванні <https://znaimo.gov.ua/quiz#goto-q6>

*Проєкт реалізовується Центром громадського здоров'я за підтримки Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні.*