# Wzmacniamy odporność!

Podstawą budowania odporności jest odpowiednia dieta. Niezmiernie ważne jest, aby dzieci otrzymywały wraz z pożywieniem wszystkie niezbędne składniki odżywcze, witaminy oraz minerały. Dieta dziecka powinna być racjonalna i różnorodna. Program *Trzymaj Formę!* to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym, dwukierunkowym podejściu: propagującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną.

Projekt *Trzymaj Formę!* pomaga rozwijać zainteresowania uczniów i kształtuje ich prozdrowotne nawyki. Zgodnie z jego ideą uczniowie klas 7 przygotowali sałatki, szaszłyki owocowe oraz zdrowe potrawy, dzięki którym ich organizmy zostały wzbogacone zastrzykiem witamin.