

# ZDROWA JA

Jak wynika z badań, w grupie  
15-letnich dziewcząt :

49  
% bez nadwagi uważa się za zbyt  
grube, a 28% odchudza się

44  
% nie spożywa regularnie  
śniadań w dniach szkolnych

72  
% nie spożywa codziennie  
warzyw

Niewłaściwy sposób odżywiania i niski poziom kompetencji zdrowotnych wśród 15-latek to wyraźny sygnał do podjęcia efektywnych działań w zakresie zwiększenia zainteresowania dziewcząt swoim zdrowiem, bieżącej poprawy aktywności fizycznej i wzrostu wiedzy dotyczącej zdrowia.

**Pamiętaj!**

**Zdrowe nawyki są podstawą dobrego  
samopoczucia na co dzień!**

