

Dzień Zdrowego Żywienia w klasach młodszych

14 listopada 2014r. obchodziliśmy w naszej szkole „Dzień zdrowego żywienia” pod hasłem „Kto wodę pije, ten zdrowo żyje”. Celem akcji było uświadomienie dzieciom, co jest zdrowe, a co nie, zrozumienie konsekwencji spożywania niezdrowych posiłków, a także kształtowanie umiejętności samodzielnego komponowania zdrowego, wartościowego dla małego organizmu śniadania. Dzieci dowiedziały się również, dlaczego kolorowe, niezdrowe napoje czy colę warto zamienić na naturalną wodę mineralną.



Na śniadanie przygotowaliśmy zdrowe kanapki. Dzieci pod czujnym okiem wychowawców kroїły produkty, układały je na talerzach. Potem były już tylko przyjemności-jedzenie zdrowego, pysznego posiłku i picie wartościowego zdrowego soku. Ponadto opowiadaliśmy o zdrowych produktach oraz ich ważnej roli w dorastaniu i nauce dzieci. Nie zapomnieliśmy wspomnieć o dużej roli wysiłku fizycznego w prawidłowym rozwoju dzieci. Zwieńczeniem naszej przyjemnej i smacznej nauki było omówienie piramidy zdrowego żywienia, która na pewno pozostanie w naszej pamięci.





Klasy 0 tego dnia zamieniły się w przeróżne warzywa i owoce. Wszyscy uczniowie oddziału przedszkolnego wraz z wychowawcami byli ubrani w kolorach odpowiednich do swojego warzywa bądź owocu. Było kolorowo i wesoło.



Opracowała: Agnieszka Wiśniewska-Romańczyk