

Zdrowe odżywianie projekt w klasach I-III

Dnia 24.04.2024r. w ramach realizacji projektu dotyczącego zdrowego odżywiania oraz uczczenia Europejskiego Dnia Śniadania w klasach 1-3 odbyły się zajęcia dotyczące profilaktyki zdrowotnej.

Celem zajęć było przypomnienie dzieciom zasad zdrowego odżywiania, uświadomienie - co warto jeść, a czego należy unikać w diecie, dlaczego powinniśmy się prawidłowo odżywiać? Uczniowie obejrzeni prezentację, dzięki której zapoznali się z piramidą żywienia, dowiedzieli się, czym są witaminy i jaką pełnią rolę w rozwoju młodego człowieka. Ponadto każda klasa miała do wykonania zadanie praktyczne. Uczniowie klas pierwszych pod opieką wychowawczyń przygotowali przepyszne, kolorowe kanapeczki. Uczniowie klas drugich trudzili się podczas przygotowania sałatki owocowej. Z kolei uczniowie klas trzecich przygotowali sałatkę jarzynową. Każdy z uczniów mógł skosztować zdrowych przekąsek podczas wspólnej degustacji.

Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem ze strony uczniów. Dzieci chętnie przystąpiły do wykonania zleconych zadań. Mamy nadzieję, że realizacja projektu uświadomiła dzieciom ogromne bogactwo warzyw i owoców oraz znaczenie witamin w codziennej diecie.