

## Projekt „Jem zdrowo”

Wiosna to doskonały czas, aby ponownie zachęcać dzieci do zdrowego trybu życia, zarówno ruchu na świeżym powietrzu, jak i lekkiego, zdrowego odżywiania!

W klasach 1-3 realizowaliśmy projekt „Jem zdrowo”, którego celem było zachęcenie dzieci do jedzenia warzyw i owoców oraz wykorzystanie ich wiedzy dot. zasad zdrowego i prawidłowego odżywiania się. W ramach projektu uczniowie wykonali plakaty reklamujące jedzenie warzyw i owoców, przygotowali piramidę odżywiania, zdrowy talerz oraz układali hasła, rymowanki, dwuwiersze zw. z tematem.

---

Każda klasa przygotowała też zdrowe przekąski do wspólnej degustacji. Były zdrowe mini kanapki, sałatki owocowe i warzywne, a na deser pucharki galaretek z różnymi owocami. Dzieci z przyjemnością zjadały produkty, których wcześniej nawet nie próbowały oraz „śniadanie dla niejadka” przygotowane przez chętnych rodziców.

Mamy nadzieję, że realizacja projektu uświadomiła dzieciom ogromne bogactwo warzyw i owoców, dzięki któremu każdy może znaleźć dla siebie smaczne i zdrowe produkty.