JAK ODŻYWIAĆ SIĘ ZDROWO?

24 kwietnia 2025 r. uczniowie klasy 2b uczestniczyli w warsztatach dietetycznych dotyczących zasad zdrowego odżywiania. Zajęcia poprowadziła pani dietetyk, która w ciekawy sposób zaprezentowała uczniom piramidę zdrowego żywienia.

Dzieci dowiedziały się, dlaczego tak ważne jest codzienne spożywanie warzyw i owoców, jak duże znaczenie mają regularne posiłki, a także co powinno znaleźć się na zdrowym talerzu młodego człowieka. Omówione zostały również zasady komponowania zdrowego śniadania oraz produkty, które warto ograniczać w codziennej diecie.

Uczniowie chętnie uczestniczyli w rozmowie, odpowiadali na pytania i dzielili się własnymi spostrzeżeniami. Zwieńczeniem zajęć było praktyczne działanie – z pomocą rodziców uczniowie przygotowali pyszne i zdrowe tortille, które z wielkim apetytem zjedli.

Warsztaty przebiegły w bardzo radosnej i zaangażowanej atmosferze. Dzieci zdobyły wiele cennych informacji, które z pewnością wykorzystają w codziennym życiu.