

Spotkanie z dietetyczką

W dniu 30 listopada w trzech pierwszych klasach zagościły na lekcjach panie dietetyczki z Centrum Natur Hous. Panie zapoznawały dzieci z różnorodnością produktów spożywczych, które przyniosły ze sobą. Dzieci mogły poznać je poprzez dotyk, wzrok, zapach. Później dzieliły produkty na zdrowe i wartościowe oraz niezdrowe tak zwane śmieciowe. Dowiedziały się, w jakie składniki bogate są niektóre z produktów i na co mają korzystny wpływ w naszym organizmie. Następnie uczniowie dzielili zdrowe produkty na grupy, z których układali piramidę żywności.

Panie uzmysłowiły dzieciom, jak ważny wpływ ma właściwa dieta na nasze zdrowie: kondycję, pamięć, koncentrację, a w efekcie na naukę.

Na zakończenie zajęć uczniowie dostali kolorowanki oraz broszurki.

Panie dietetyczki zagoszczą w naszej szkole jeszcze dwukrotnie z podobnymi zajęciami w innych klasach, by propagować ideę prawidłowego odżywiania się i zdrowego stylu życia.