

## Dzielimy się wiedzą: owoce i warzywa, piramida zdrowia

Uczniowie klasy 1 w etapie jesienno-zimowym zdobywali wiedzę na temat warzyw, owoców, aktywności fizycznych, Piramidy Zdrowia, ale i również złego wpływu cukru na nasz organizm czy złych nawyków żywieniowych. Na pierwszych zajęciach dzieci zostały poinformowane czym jest Projekt „Zdrowo jem, więcej wiem!” i co dzięki niemu możemy się nauczyć. Na samym początku uczniowie dowiedzieli się jak ważna jest zbilansowana dieta w codziennym życiu i jaki wpływ na organizm mają tłuszcze, produkty zbożowe, nabiał czy białko. Wraz z nauczycielami przeprowadzone zostały również zajęcia z różnych witamin. Uczniowie robili kukiełki, dzięki którym mogliśmy zorganizować przedstawienie pt. „Na straganie”. Kolejnym zadaniem, które bardzo ucieszyło dzieci było wykonanie komiksu o warzywach i owocach, które zostały przez uczniów nazwane: „Dlaczego warzywa są lepsze od słodczy?” oraz „Owoce ratują świat przed cukierkami”. Uczniowie dzięki takiej formie zajęć uświadomili sobie jaki zły wpływ mają słodczy na ich organizm.

W ciągu realizacji wszystkich godzin w semestrze uczniowie zyskali także wiedzę na temat poszczególnych warzyw i owoców, takich jak m.in. : pomidor, rzodkiewka, pietruszka, marchewka, burak, jabłko i cytryna. Na kolejnych zajęciach został omówiony temat opierający się na Piramidzie Zdrowia i jej zasadach, które powinniśmy przestrzegać. Dzieci zapoznały się z pojęciem piramidy oraz nauczyły się, że im wyższe piętro w piramidzie, tym mniejsza ilość i częstość spożywania produktów z danej grupy żywności. Nauczyciele naszkicowali na papierze piramidę i rozdali uczniom do pokolorowania produkty spożywcze. Zadaniem uczniów było przyklejenie ich w odpowiednim miejscu piramidy.

Na zakończenie pierwszego półrocza rodzice zapoznali się z dokonaniem swoich dzieci - zdjęciami, rysunkami wykonanymi w trakcie realizacji projektu. Nauczyciele zachęcili również rodziców do wspierania dzieci podczas realizacji kolejnych przewidzianych zadań w Projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem!”.