

Smacznie, zdrowo, kolorowo

W ubiegłym tygodniu omówione zostały zasady zdrowego odżywiania oraz piramida zdrowego żywienia. Wychowawcy świetlicy przeprowadzili także liczne rozmowy na temat darów jesieni, czyli sezonowych warzyw i owoców z sadów i ogrodów, które są doskonałym źródłem witamin oraz zwracali uwagę na konieczność dokładnego mycia warzyw i owoców. Przedstawiona została również zasada kulturalnego i bezpiecznego spożywania posiłków. Ponadto dzieci dowiedziały się dlaczego sport i ruch jest tak bardzo ważny dla zdrowia człowieka i jak istotne jest dbanie o swoją kondycję fizyczną. Z kolei nasi uczniowie chętnie opowiadali o wpływie jesiennej pogody na samopoczucie, zdrowie i ubiór dorosłego człowieka jak i dziecka. Co więcej dzieci przy pomocy wychowawców świetlicy samodzielnie wykonywały piramidę żywieniową.