

Światowy Dzień Owoców i Warzyw

20 października w naszej świetlicy odbył się Dzień Warzyw i Owoców. Był to idealny moment do tego, aby przypomnieć o roli warzyw i owoców w naszej diecie. Produkty te znajdują się u podstawy piramidy żywieniowej, zaraz po aktywności fizycznej.

Rozpoczęliśmy od prezentacji multimedialnej, w której zaprezentowano wartości odżywcze owoców i warzyw. Następnie dowiedzieliśmy się o tym, w jaki sposób możemy owoce przechowywać i poznaliśmy różne sposoby podawania tych pyszności. Uczniowie aktywnie włączyli się w organizację tego dnia. Dzieci wspólnie stworzyły piękny plakat ukazujący ulubione warzywa i owoce.

Pamiętajmy, aby owoców i warzyw w naszej diecie nigdy nie zabrakło!!!