

DZIEŃ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Treść

W całej Europie w dniu 8 listopada obchodzony jest Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Grupa popołudniowa do tego wydarzenia przygotowywała dużo wcześniej. Zajęcia były objęte szerokim blokiem tematycznym. Podczas zajęć poznały zasady zdrowego odżywiania, dowiedziały się o konieczności jedzenia warzyw i owoców, zapoznały się z najnowszą piramidą żywienia. Rozwiązywały zagadki, odróżniały produkty szkodliwe dla zdrowia, od zdrowej żywności. Wykonały dużo prac plastyczno - technicznych, a na koniec dzieci same w ramach podwieczorku zrobiły sobie zdrowe kanapki. Miały przy tym mnóstwo zabawy i radości a kanapki zrobione przez siebie smakowały jednak najlepiej. Bądźmy rozważni i starajmy się pamiętać, by codziennie dostarczać swojemu organizmowi porządną dawkę witamin i minerałów, które chronią nas przed schorzeniami i pozwalają się cieszyć dobrą kondycją przez cały rok.

A. Opiola