

VII. WSPÓLNE PRZYGOTOWYWANIE I SPOŻYWANIE **ŚNIADAŃ**

Kl. 2a – kwiecień 2018r.

Dzisiaj znów zapachniało w klasie II owocami i warzywami. Samodzielne przygotowanie drugiego śniadania nie stanowi już problemu, jest wielką frajdą dla dzieci. Były więc kanapki, sałatki, owocowe szaszłyki. Wszystko bardzo apetyczne i zdrowe. Apetyty również dopisywały.



VIII. JEM ZDROWO, BO JEM KOLOROWO

Kl. 4abc – kwiecień 2018r.

Program profilaktyczny realizowany w klasach czwartych. Celem programu jest **zapoznanie uczniów z zasadami zdrowego odżywiania, właściwy dobór składników odżywczych oraz umiejętność tworzenia dziennych jadłospisów**. Szczególnie ważnym elementem programu są owoce i warzywa z podziałem na kolory, gdzie każdy kolor warzywa i owocu jest nośnikiem witamin, makro i mikroelementów. Zaspakajanie organizmu w potrzebne składniki to najlepszy sposób na prawidłowe odżywianie i wzrost organizmu, eliminacja wielu groźnych chorób oraz urozmaicenie posiłków. Uczniowie dowiedzieli się, dlaczego bardzo ważnym dodatkiem do obiadu jest surówka a w ciągu dnia sałatki oraz świeże owoce i warzywa.

Bardzo ważnym punktem naszych zajęć było zrobienie sałatki owocowej lub warzywnej. Uczniowie byli zaangażowani i w grupach wykonali sałatki z przepisów swojej mamy lub babci. Po wykonaniu chętnie konsumowali i dzielili się z koleżankami i kolegami.

