

"W zdrowym ciele - zdrowy duch!"

Wykonywanie sałatek owocowych i warzywnych w klasach I - III

Na zajęciach o zdrowym odżywianiu uczniowie klas I - III postanowili wykonać pyszną sałatkę owocową. Były jabłka, gruszki, śliwki, winogrona oraz owoce tropikalne takie, jak: banany, mandarynki a nawet granat. Z wielkim zapałem obierały i kroїły owoce, wykazując się przy tym dużą cierpliwością i zaangażowaniem. Przyrządzanie sałatek dało dzieciom wiele satysfakcji, jednocześnie uświadamiając jak ważną rolę odgrywają witaminy we właściwym funkcjonowaniu naszego organizmu. Kolorowa sałatka smakowała wyśmienicie. Takie zajęcia wychowawcy wykorzystali do omówienia czym jest zdrowa żywność i jakie jest odpowiednie odżywianie, które jest tak ważne dla rozwoju ciała i umysłu. Dzieci poznały także zasady zdrowego odżywiania, uczyły się zasad higieny i dbania o własne zdrowie. Po takich zajęciach dzieci na pewno zapamiętają, że to co zdrowe może być również bardzo smacznie.