

Zdrowe odżywianie - prelekcja w klasach 1-3

W klasach 1-3 odbyło się spotkanie z przedstawicielką Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, poświęcone zasadom zdrowego odżywiania i właściwym nawykom żywieniowym. Podczas zajęć uczniowie dowiedzieli się, dlaczego zdrowa i różnorodna dieta jest tak ważna dla prawidłowego rozwoju, dobrego samopoczucia oraz codziennego funkcjonowania. Rozmawiali również o tym, jakie produkty warto wybierać na co dzień, jak komponować wartościowe posiłki oraz dlaczego należy pamiętać o regularnym picu wody. Nie zabrakło także rozmów o warzywach i owocach, ograniczaniu produktów zawierających duże ilości cukru i soli oraz znaczeniu aktywności fizycznej.

Spotkanie miało charakter edukacyjny, ale przede wszystkim było okazją do wspólnego zastanowienia się nad tym, że zdrowe wybory mogą stać się naturalną częścią naszego codziennego życia. Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza pomoże naszym uczniom podejmować świadome i zdrowe decyzje żywieniowe – zarówno w szkole, jak i w domu.

Serdecznie dziękujemy za ciekawe i wartościowe spotkanie!
