

"Zdrowe-nietrudne"

W listopadzie 2016r. kl. II A SP razem z p.Małgorzatą Jastrzębską i p. Justyną Chmiel przystąpiła do realizacji programu edukacyjnego "Zdrowe-nietrudne". Celem programu jest kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów oraz promowanie zdrowego trybu życia. Tematem pierwszego spotkania było poszukiwanie zdrowej energii dla aktywnego dziecka.

Przy pomocy Piramidy Zdrowego Żywienia Aktywności Fizycznej zdrowie uczniowie dowiedzieli się n.t. zdrowego odżywiania. Następnie przy pomocy n-li wykonali 2 zdrowe posiłki "Koktajl mocy" i "Kulki sportowca". Po tym nastąpiła konsumpcja. Dlatego też zachęcamy rodziców do zaglądania wraz z dziećmi na stronę www.zdrowenietrudne.pl gdzie znajdziecie Państwo ciekawe wiadomości i pomysły na urozmaicenie codziennego menu.



