

Piramida zdrowego żywienia

Nasz tydzień o zdrowym żywieniu ,w świetlicy w Pobądku dobiega końca

Podczas zajęć ,odbyły się pogadanki -co należy jeść aby zdrowym być -czym zastąpić słodczy- jak przygotować napoje domowe bez cukru.

Obejrzeliśmy wspólnie film edukacyjny,, Ala i Piramida zdrowego żywienia,, podczas którego dowiedzieliśmy się o zasadach zdrowego żywienia między innymi

- Unikać słodczy i słonych przekąsek

- unikać cukrów i soli

- często pić wodę

- dbać o aktywność fizyczną.

Dzieci wykonały swoją piramidę żywieniową oraz zaprezentowały talerz ze zdrowym obiadem.

Podczas zajęć dzieci zdobyły wiedzę jak odróżnić żywność zdrową od szkodliwej dla naszego zdrowia.

M. Tomczyk, opiekunka świetlicy.