

Klasa IIIId wie, co to zdrowe żywienie.

W naszej szkole kształtujemy zdrowe nawyki żywieniowe. Odpowiednie żywienie oparte na naturalnych produktach zmniejsza ryzyko nadwagi i chorób, a jednocześnie może podnieść odporność.

Dnia 07.05.2024r. uczniowie klasy IIIId przygotowywali w klasie zdrowe kanapki i owocowe szaszłyki. Dzieci przyniosły pożywne produkty: chleb, szynkę, ser, jajka, ogórki, pomidory, sałatę, paprykę, szczypiorek, rzodkiewkę oraz ulubione owoce. Wspólnie zadbałimy o podstawowe zasady higieny, czyli umycie rąk przed wykonywaniem kanapek i szaszłyków oraz o odpowiednie przygotowanie stołu.

Uczniowie samodzielnie smarowali pieczywo masłem i układały na nim wybrane przez siebie produkty. Następnie odbyła się degustacja kanapek, a zadowolone miny potwierdziły, że najlepiej smakują kanapki zrobione własnoręcznie. Smakowicie też wyglądały owocowe szaszłyki. Dzięki takim zajęciom dzieci kształciły w sobie odpowiednie nawyki żywieniowe, rozwijały kreatywność, wyobraźnię oraz dbałość o higienę podczas spożywania posiłków.





