



Za **Brygadą Zdrowia** z klasy III B, zrealizowane pierwsze zadanie z projektu : co należy jeść, aby być zdrowym?

Bardzo ważnym zadaniem jest uświadomienie dzieciom zależności pomiędzy sposobem odżywiania a stanem zdrowia. Podczas zajęć uczniowie dowiedzieli się co należy jeść, a czego unikać. Poznali wartości odżywcze produktów spożywczych i dlaczego nasze posiłki powinny być urozmaicone i zawierać zarówno węglowodany jak i białka, tłuszcze, witaminy, sole mineralne, owoce i warzywa.

Dowiedzieli się również jakie produkty są nie wskazane w diecie ucznia. Uczyli się odpowiedzialności za własne zdrowie, co mam nadzieję, że wpłynie na zmiany nawyków żywieniowych.

Uczniowie układali zdrowe menu na cały dzień, pamiętając o ilości posiłków i potrzebach organizmu.

Kolejnym etapem było wykonanie plakatu, którego tematem przewodnim była dbałość o zdrowie.

Uczniowie pracowali w zespołach 3-osobowych tworząc ciekawe prace.

Zapraszam do galerii, gdzie można zobaczyć jak realizowaliśmy to zadanie.

<https://zdrowojem.fundacjabos.pl>



