

W świetlicy szkolnej odbyły się warsztaty zdrowego odżywiania. Wspólnie z uczniami ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Suwałkach stworzyliśmy piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Uczniowie doskonale poradzili sobie z posegregowaniem produktów spożywczych na: zdrowe i niezdrowe. Koszyki szybko wypełniły się po brzegi, a uczestnicy warsztatów zgodnie uznali, że warto zadbać o różnorodną dietę, by cieszyć się pełnią sił.

Świeże warzywa i owoce to ważne składniki codziennego menu. Dobre samopoczucie gwarantują wiosenne kanapki z warzywami, a z jabłek, pomarańczy i porządnej garści szpinaku można przyrządzić wartościowy sok, co udowodnili uczniowie, którzy z zapalem zabrali się do wyciskania pysznego i pożywnego napoju. Zajęcia urozmaiciły ciekawe zadania. Pierwsze wymagało uruchomienia zmysłu smaku, w drugim zadaniu ważny był zmysł dotyku. Rozpoznawanie owoców i warzyw po smaku i kształcie było wyzwaniem, które sprawiło uczniom dużo zabawy.

{gallery}ROK_SZKOLNY_2018_2019/SWIETLICA/Zdrowe_odzywianie_warsztaty_04_2019{/gallery}