

## ZDROWE ODŻYWIENIE - KLASY I

25 i 26 stycznia bieżącego roku odbyły się zajęcia warsztatowe dla uczniów **klas Ib i Ia** dotyczące zdrowego odżywiania.

Na lekcjach rozmawialiśmy o tym, jak przeciwdziałać zachorowaniu na koronawirusa oraz jak wzmacniać własną odporność.

Analizowaliśmy piramidę „gry o zdrowie”, mówiliśmy o znaczeniu ruchu dla organizmu człowieka, dobroczynnym działaniu warzyw i owoców oraz szkodliwości cukru dodawanego do potraw.

Uczniowie degustowali owoce, a także samodzielnie przygotowywali koktajl mleczno-bananowy i mieli możliwość przekonać się, że wcale nie trzeba go dosładzać.

Mówiliśmy również o zdrowych zamiennikach cukru.

Dzieci poznały też różne jego rodzaje - z czego są produkowane, czym się różnią i do czego można je stosować (z ograniczeniem!)

Pięknie i ciekawie wyglądały prace plastyczne przygotowane przez uczestników zajęć - **„Cukrem malowane”**.