

# ZDROWE ODŻYWIANIE

## zajęcia warsztatowe dla uczniów klas III:

4 i 5 stycznia 2021 odbyły się zajęcia warsztatowe dla uczniów klas **IIIb** i **IIIa** poświęcone zdrowiu, w tym zdrowemu odżywianiu.

Nasi uczniowie powtórzyli wiadomości dotyczące właściwego postępowania w czasie zagrożenia Coronawirusem - okazało się, że wszyscy doskonale znają zasady i co ważne, przestrzegają ich.

Przypomnieliśmy sobie wskazania zdrowego żywienia, przeanalizowaliśmy produkty najzdrowsze i mniej zdrowe, w tym słodyczne.

Uczniowie rozwiązywali zagadki związane z tematem „cukier” oraz samodzielnie układali zdania zawierające informacje na temat wpływu cukru na funkcjonowanie organizmu ludzkiego. Ponadto rozpoznawali różne rodzaje cukru, analizowali zawartość przykładowych gotowych produktów spożywczych, poszukiwali naturalnego cukru w zrobionym przez siebie soku pomarańczowym, smakowali ciasto czekoladowe bez cukru oraz samodzielnie przygotowali zdrowy kisiel z prawdziwych owoców.

Odbyły się także bardzo ciekawe **zajęcia plastyczne**, były to prace **„Cukrem malowane”**.

Podsumowanie warsztatów to wspólne sformułowanie wniosków dotyczących zdrowego trybu życia.