



W ramach realizacji wojewódzkiego projektu edukacyjnego **"Talerz zdrowego żywienia"** spotkaliśmy się z uczniami II klasy Szkoły Podstawowej im. Powstańców Wielkopolskich w Nowych Skalmierzycach. Przeprowadziliśmy pogadankę, podczas której omówiliśmy talerz zdrowego żywienia, dlaczego człowiek musi jeść, co powinno znaleźć się na talerzu i w jakich proporcjach, dlaczego należy spożywać owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste, zbożowe oraz jak istotne jest nawadnianie organizmu.

Po części teoretycznej dzieci układały na planszy „talerz zdrowego żywienia” po kolei losowały z tali jedną kartę z produktem spożywczym i umieszczały ją na odpowiedniej części talerza/odpowiednim z trzech kolorów. To była bardzo fajna zabawa w której uczestniczyły wszystkie dzieci!

Podsumowując zajęcia, przypomniano dzieciom o tym jak ważny jest dla nich ruch na świeżym powietrzu i kontakt z rówieśnikami oraz zachęcano do ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem komputera i telefonu.

Każdy uczestnik pogadanki otrzymał broszurę oraz magnes z logo projektu.





**Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi
im. Powstańców Wielkopolskich
w Nowych Skalmierzycach – klasa II**