

Wczoraj odbyły się zajęcia edukacyjne dla dzieci z klasy IIA w Szkole Podstawowej nr 1 im. Marii Konopnickiej w Ostrowie Wielkopolskim nt. Talerza Zdrowego Żywienia.

Talerz Zdrowego Żywienia to prosty model, który przedstawia, jak powinny wyglądać proporcje różnych grup produktów na naszym talerzu. Znajomość zasad Talerza Zdrowego Żywienia jest bardzo istotna, ponieważ pomaga nam kształtować zdrowe nawyki żywieniowe oraz dbać o prawidłowe odżywianie na co dzień.

Dzieci podczas spotkania dowiedziały się dlaczego należy jeść, zdrowo się odżywiać, co to jest talerz zdrowia, dlaczego należy spożywać owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz białko. Wyjaśniono co to są witaminy, podano przykłady oraz omówiono ich rolę w naszym organizmie. Wspomniano również o spożywaniu tłuszczu oraz nawodnieniu organizmu. Wspólnie bawiliśmy się w grę planszową i dzieci układały Talerz Zdrowego Żywienia. Na koniec zajęć wszystkie dzieci otrzymały broszurę edukacyjną „Talerz zdrowego żywienia”, magnes z logo projektu, a cała grupa dyplom za udział w zajęciach na temat prawidłowego odżywiania.



