

Aktualności

15.04.2024 18:29

W ubiegłym tygodniu w naszym oddziale przedszkolnym dzieci omawiały tematy dotyczące dbałości o swoje zdrowie. Dzieci stwierdziły zgodnie, że do tego aby być zdrowym, oprócz prawidłowego odżywiania potrzebna jest aktywność fizyczna, higiena całego ciała, jamy ustnej i rąk. Bardzo ważne dla naszego zdrowia jest odpowiednia ilość godzin snu, aby zregenerować organizm. Kolejnym krokiem było przypomnienie z czego składa się piramida zdrowego żywienia. Dzieci bardzo dobrze pamiętały jakie korzyści dają nam poszczególne produkty, które powinniśmy spożywać aby być zdrowym. Przedszkolaki umiały wymienić też produkty, które nie służą naszemu organizmowi a wręcz są szkodliwe.

W piątek 12 kwietnia na podsumowanie tego „zdrowego” tygodnia dzieci na zajęciach własnoręcznie przygotowały pyszną, witaminową sałatkę. Przyniosły z domów różne świeże owoce. Były jabłka, gruszki, banany, mandarynki, pomarańcze, winogrona, brzoskwinie, ananasy i kiwi. Wszyscy mieli soczyste minki na widok tak smakowitych owoców i każdy ochoczo zabrał się do pracy. Dokładnie umyliśmy rączki i owoce. Każdy dostał tackę i nożyk. Dzieci samodzielnie kroily i przyrządzały sałatkę owocową przestrzegając zasad bezpieczeństwa przy posługiwaniu się nożem.

Własnoręcznie zrobiona sałatka wyśmienicie dzieciom smakowała.

M.K.

GALERIA

[Przewiń do początku](#)