"Zdrowo jem - więcej wiem" w SP2



W środę 29.04 uczniowie klas 1–3 uczestniczyli w wyjątkowych warsztatach edukacyjnych „Zdrowo jem – więcej wiem”, które poprowadziła wychowawczyni klasy 3 – Aleksandra Cybińska. Podczas zajęć dzieci dowiedziały się, jak ważne jest zdrowe i regularne odżywianie oraz w jaki sposób przygotowywać wartościowe posiłki, które dodają energii, pomagają zachować dobre zdrowie i wspierają prawidłowe funkcjonowanie w szkole. Uczniowie poznali również piramidę zdrowego żywienia i dowiedzieli się, jakie produkty powinny znaleźć się w codziennej diecie. Rozmawiali także o znaczeniu picia odpowiedniej ilości wody oraz o tym, jak ważna jest aktywność fizyczna i aktywne spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu. Największą atrakcją warsztatów było wspólne przygotowanie zdrowej przekąski. Dzieci z ogromnym zaangażowaniem i radością przygotowały pysznego, zdrowego burgera. Było smacznie, kolorowo i bardzo kreatywnie! Warsztaty dostarczyły uczniom wielu cennych informacji, a także pokazały, że zdrowe jedzenie może być nie tylko wartościowe, ale również bardzo smaczne.