

## Zdrowie na talerzu



**8 listopada obchodzony jest Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania.** Celem święta jest promowanie zdrowego jedzenia wśród najmłodszych, dobrych nawyków żywieniowych, spożywania regularnie posiłków oraz informowanie o konsekwencjach złej diety.

Obchody tego dnia w **klasie pierwszej** poprzedził cykl zajęć „**Smacznie, zdrowo, kolorowo**”. W ich trakcie uczniowie dowiedzieli się czym jest zdrowe odżywianie, jak przygotować zdrowe i smaczne posiłki, dlaczego należy unikać „śmieciowego” jedzenia, a także jak ważny dla naszego zdrowia jest ruch. Podczas zajęć poznawaliśmy owoce i warzywa, sposoby ich przetwarzania oraz wykorzystania w codziennym menu. Podczas zajęć uczniowie poznali również piramidę zdrowego żywienia.

W dniu 8 listopada uczniowie odwiedzili stołówkę szkolną i poznali zasady jej funkcjonowania. Tu odbyły się warsztaty kulinarne poprowadzone przez nasze wspaniałe panie kucharki. Pod czujnym okiem pań, dzieci z wielkim zaangażowaniem i kreatywnością przygotowały pyszne i zdrowe szaszłyki owocowo - warzywne. Były to bardzo wesołe i pouczające zajęcia, podczas których dzieci poznały również specyfikę zawodu kucharza.

**Miłym Paniom z kuchni dziękuję za pomoc w organizacji zajęć.**

Wiesława Papkalla