

{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2021/zdrowie1_1.jpg, images/stories/pliki/akademie/

„Zdrowym być!” – pod takim hasłem w dniu 18 listopada 2021 roku w Zespole Szkół Nr 1 w Przysietnicy odbyło się spotkanie promujące zdrowe odżywianie i kształtowanie postaw zdrowotnych wśród uczniów klas I - III. Wydarzenie to było jednym z licznych działań, które realizowane są w ramach projektu „Program dla szkół”. Jest on realizowany przy współpracy Krajowego Ośrodka wsparcia Rolnictwa i Ministerstwa Edukacji Narodowej. Uczniowie otrzymują owoce, warzywa i produkty mleczne.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2021/zdrowie2_2.jpg, images/stories/pliki/akademie/

W tym roku spotkanie przybrało inny charakter, ponieważ ze względu na reżim sanitarny nie mogło zgromadzić wszystkich uczniów. Dlatego organizatorzy zaplanowali i wdrożyli działania i zadania, które zrealizowane zostały w dwóch grupach. W tym dniu uczniowie przyszli do szkoły ubrani bardzo kolorowo, tak jak kolorowe są owoce i warzywa.

Spotkanie rozpoczęło się od odkodowania hasła „Żyj zdrowo!” z zakodowanych liter. Następnie uczniowie jednogłośnie stwierdzili, że żyć zdrowo oznacza zdrowo się odżywiać, być aktywnymi fizycznie, ograniczyć spożywanie słodczy czy pić wodę.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2021/zdrowie4_4.jpg, imag
{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2021/zdrowie5_5.jpg, image

Kolejnym etapem było wspólne odśpiewanie piosenki pt. „Jarzynowy wóz”, a następnie uważne obejrzenie krótkiego filmiku pt. „Warzywa i owoce” rekomendowanego przez Ministerstwo Zdrowia. Na podstawie filmu uczniowie mieli odpowiedzieć na kilka pytań. Prowadząca spotkanie pani Marta Szczepiek zwróciła uwagę na to, że ważna jest różnorodność naszej diety. Codzienne spożywanie różnorodnych pokarmów zapewnia dostarczanie do naszego organizmu niezbędnych składników odżywczych. Dlatego warzywa i owoce podzielono na 5 grup kolorystycznych. Każdy kolor to bogactwo innych składników odżywczych. Zostały omówione wszystkie grupy kolorystyczne, a zadaniem uczniów było przyporządkowanie owoców i warzyw

do odpowiedniego koloru: białego, żółtego, czerwonego, fioletowego i zielonego.

Organizatorzy zadbali również o aktywność fizyczną. Uczestnicy wspólnie zatańczyli taniec pt. „Sałatka owocowa” do piosenki Gustavo Lima. W dalszej części spotkania wszyscy zebrani obejrzeli prezentację pt. „Witaminy”, z której uczniowie dowiedzieli się, że witaminy są organicznymi związkami, które potrzebne są do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Prowadząca krótko przybliżyła informacje o witaminie C, D, E, K oraz korzyści płynące z ich przyjmowania.

Najwięcej radości sprawiło dzieciom przygotowywanie pyszności owocowo – warzywnych. W związku z reżimem sanitarnym każda klasa w swojej sali lekcyjnej wykonała i skosztowała przygotowane przez siebie specjały. Uczniowie klasy I i II a przygotowali pyszne owocowe szaszłyki. Uczniowie klasy II b upiekli ciasteczka z ciasta francuskiego z jabłkiem i brzoskwinia. Uczniowie klasy III b wykonali zdrowe kanapki. W trakcie przygotowywania kanapek wychowawczyni klasy pani Magdalena Dudek przygotowała surówkę z kiszonej kapusty. Natomiast uczniowie klasy IIIa przygotowali szaszłyki i kanapki.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2021/zdrowie3_3.jpg, image
{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2021/zdrowie6_6.jpg, image
{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2021/zdrowie7_7.jpg, image
{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2021/zdrowie8_8.jpg, image

Podsumowaniem działań prozdrowotnych było wykonanie plakatów dowolną techniką plastyczną, przedstawiających kosz z owocami i warzywami, które zostały wywieszone na korytarzu szkolnym. Uczniowie otrzymali również zadanie dodatkowe. Polegało ono na tym, żeby na papierowym talerzyku przygotować dowolną techniką zdrowe danie, wykorzystując informacje o 5 grupach kolorystycznych warzyw i owoców.

Nawet nie zauważyliśmy, kiedy „dzień owocowo – warzywny” w szkole minął. Organizatorzy mają nadzieję, że po tym spotkaniu dzieci będą unikać produktów, które szkodzą zdrowiu i częściej będą samodzielnie przygotowywać zdrowe posiłki.

Organizatorzy: Marta Szczepek, Magdalena Dudek, Anna

Szczepek