

{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo1_1.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzd

„Żyj zdrowo”- pod takim tytułem w dniu 12. 04. 2016 r. w Zespole Szkół Nr 1 w Przysietnicy odbyło się spotkanie promujące zdrowe odżywianie i kształtowanie postaw zdrowotnych wśród uczniów klas I-III. Było to jedno z różnorodnych działań podjętych i przeprowadzonych w ramach projektu „Owoce w szkole”. W tym roku przybrało ono szczególną formę.

Uczniowie przyszli w tym dniu do szkoły bez podręczników, zamiast tego przynieśli reklamówki pełne owoców i warzyw. Spotkanie rozpoczęło się przedstawieniem pt. „**Kocmołuszek**” w wykonaniu aktorów teatru „Bajka”, które wprowadziło nas częściowo w tematykę dnia.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo2_2.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo2_2.jpg}

{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo3_3.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo3_3.jpg}

{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo5_5.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo5_5.jpg }

Następnie pani **Wanda Rędziniak** - szkolna higienistka przeprowadziła pogadankę na temat zasad zdrowego odżywiania, ilustrując ją ciekawą prezentacją multimedialną. W swojej wypowiedzi podkreśliła, jak ważną rolę w codziennej diecie pełnią owoce i warzywa oraz aktywność fizyczna. Dzięki temu uczniowie uświadomili

aktywność fizyczna. Dzięki temu uczniowie uświadomili sobie potrzebę zdrowego odżywiania, konieczność aktywnego spędzania wolnego czasu,

poznali najważniejsze witaminy i ich wpływ na zdrowie człowieka.

Kolejny etap – to podsumowanie wiedzy, którą uczniowie zdobyli wcześniej, podczas zajęć edukacyjnych. Dzieci podejmowały różne zadania: konstruowały piramidę żywienia, przedstawiającą w formie graficznej właściwe zasady odżywiania się, rozwiązywały krzyżówkę i rebusy, układały hasła promujące zdrowe odżywianie.

Wszyscy wspólnie zatańczyli „Owocową sałatkę” i poćwiczyli w rytm wiersza „Gimnastyka”. Nie zabrakło też „owocowo – warzywnych” piosenek.

```
{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo6_6.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzd
```

{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo4 4.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo4 4.jpg }

{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo8_8.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzdro

Uczestnicy spotkania nie mogli się doczekać, kiedy przystąpią do kulinarnych zajęć. Najwięcej

{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo12_1.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jz
{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo7_7.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzdro
{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo11_1.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzd

Uczniowie zaprezentowali prace swoim kolegom i rodzicom, którzy przybyli na degustację. Wszyscy mogli zobaczyć wspaniałe owocowe dekoracje wykonane przez organizatorów spotkania i panie z kuchni. Podziwiano delfinki z banana, jeża z winogrona, muchomory z truskawek, koszyk z arbuza, palmy z banana, kiwi i mandarynek, jabłkowe kwiaty oraz

piękne owocowe rozety. Nareszcie nadszedł moment degustacji. Po minach gości i dzieci widać było, że owocowe kompozycje wszystkim smakowały, choć żal było je jeść, gdyż pięknie prezentowały się na stołach. Dzieci jednogłośnie stwierdziły, że często takie owocowe kompozycje będą odtąd często gościć na ich stołach.

Nie zauważyliśmy, kiedy „owocowy dzień” w szkole minął.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo10_1.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzdr
{slimbox images/stories/pliki/akademie/jzdrowo2016/zdrowo9_9.jpg ,images/stories/pliki/akademie/jzdro

Organizatorzy spotkania mają nadzieję, a nawet wręcz pewność, że dzieci po tym spotkaniu chętniej będą sięgać po owoce i warzywa, a zamiast kolorowych, gazowanych napojów wybiorą soki naturalne. Będą unikać produktów, które szkodzą ich zdrowiu, częściej będą samodzielnie robić proste sałatki owocowe i warzywne, przełamiać niechęć do niektórych owoców i warzyw.

Organizatorzy spotkania dziękują paniom z kuchni za pomoc w przygotowaniu owocowych specjałów, a nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej za pomoc w organizacji tego spotkania.

M. Szczepiek, M.

Dudek