

Jak najlepiej i najszybciej przyswoić zasady zdrowego odżywiania?

Oczywiście w praktyce!

Dlatego też w piątek rano zasiedliśmy do wspólnego stołu. Przygotowaliśmy zdrowe śniadanie. Każdy ze swoich ulubionych składników. W międzyczasie rozmawialiśmy sobie o witaminach, zdrowym i niezdrowym odżywianiu. Mimo młodego wieku nasi uczniowie świetnie odnajdują się w tej tematyce. To z ust dzieci padały takie słowa jak: błonnik, witaminy, białko, wapń i fosfor, węglowodany, kalorie, bio jedzenie. Świadczy to głównie o tym, że temat zdrowego i właściwego odżywiania nie jest obcy w domach dzieci.