"5 porcji zdrowia w szkole"

"5 porcji zdrowia w szkole" to program edukacyjny, który ma na celu edukację w zakresie zdrowej diety już od najmłodszych lat. Podstawą prawidłowego żywienia jest spożywanie minimum pięć porcji warzyw i owoców dziennie. Dieta bogata w warzywa i owoce wspomaga prawidłowy rozwój dzieci oraz dostarcza całą gamę witamin i składników mineralnych.

Doskonale o tym wiedzą uczniowie klasy II i III Szkoły Podstawowej w Zalasiu, którzy razem z wychowawcami zaangażowali się w program zdrowego żywienia. Oprócz prezentacji, która wprowadziła uczniów do tematu, były także zabawy i gry dydaktyczne w grupach, które angażowały do współpracy oraz aktywności fizycznej. Podsumowaniem programu był wspólnie wykonany album, oraz gazetka ścienna, która weźmie udział w konkursie i będzie rywalizowała z innymi pracami o cenne nagrody.

Zwieńczeniem akcji w dniu 8 listopada kiedy to przypada "Dzień zdrowego odżywiania", każdy uczeń szkoły mógł zjeść jedną porcję owoców, które ufundowane zostały ze środków Rady Rodziców.

Pamiętajmy, dbałość o prawidłowe nawyki żywieniowe od najmłodszych lat z pewnością zaprocentują w przyszłości.