

W PRZEDSZKOLU ODŻYWIAMY SIĘ ZDROWO

W dniu 29.11.2013r. w Publicznym Przedszkolu im. Wandy Chotomskiej w Kozodrzy zorganizowaliśmy zajęcia zdrowego odżywiania. W ramach tych zajęć zapoznaliśmy się z piramidą zdrowego żywienia, dowiedzieliśmy się dlaczego warto się odżywiać, co zdrowiu szkodzi, a co pomaga i co jeść, żeby być silnym i zdrowym. Wiemy, które produkty są zdrowe, a które klasyfikuje się do niezdrowej żywności. Potrafimy też ułożyć jadłospis bogaty w zdrowe potrawy. Jednak największym wyzwaniem i ogromną frajdą było dla nas samodzielne przygotowanie prostych, zdrowych produktów- przyrządziliśmy kolorowe i zdrowe kanapki na śniadanie. Nasze przedszkole przystąpiło do udziału w programie o porcji warzyw, owoców lub soku. Wspólne przygotowanie posiłków z dziećmi stwarza okazję do przyswajania nawyków zdrowego odżywiania oraz podstaw zasad kulinarnych i bezpieczeństwa.