

Owoce i warzywa w naszej szkole



W obecnym roku szkolnym, już po raz drugi uczniowie klas I-III naszej szkoły wezmą udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym „**5 porcji warzyw, owoców lub soku**”. Celem tego programu jest kształtowanie u dzieci właściwych nawyków żywieniowych, w szczególności polegających na spożywaniu warzyw, owoców i soków 5 razy dziennie. W ramach programu uczniowie będą otrzymywać owoce i warzywa, a także uczestniczyć w działaniach edukacyjnych promujących zdrowe odżywianie realizowanych w szkole. Pierwsza edycja programu spotkała się z dużym zainteresowaniem najmłodszych uczniów. Dzieci ze smakiem spożywały witaminki pod postacią owoców i warzyw oraz bardzo chętnie brały udział w „owocowo-warzywnych” zajęciach, które uświadomiły im korzyści płynące z regularnego spożywania owoców i warzyw. Pamiętając o tym, że każdego dnia organizm dziecka musi sprostać wzmożonemu wysiłkowi, zarówno umysłowemu jak i fizycznemu, należy dbać o to, by dieta naszych podopiecznych była pełna warzyw, owoców i soków, które pomagają zaspokajać zapotrzebowanie organizmu w naturalne witaminy, składniki mineralne i energię. Liczymy, że obecna edycja programu przyniesie jeszcze lepsze rezultaty, utrwali wśród uczniów wiedzę zdobytą przed rokiem, a także obejmie swoim zasięgiem kolejne dzieci i rodziców, których rola w tym zakresie jest nieoceniona. Rodzice przygotowując dzieciom posiłki oraz dając przykład swym zachowaniem mają ogromny wpływ na nawyki żywieniowe swoich pociech. Pamiętajmy, że 5 porcji warzyw, owoców lub soku należy spożywać każdego dnia!

Ewelina Szewc

{gallery}sigplus/owoce_w_szkole{/gallery}