

## Zdrowie na talerzu

Uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Choroni uczestniczyli w zajęciach dotyczących zdrowego odżywiania się – „Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywieniową”.

---

Zajęcia, przeprowadzone przez pielęgniarkę szkolną, odbyły się z podziałem na dwie części. Podczas pierwszej części uczniowie wysłuchali i obejrzeni prezentację dotyczącą prawidłowego odżywiania się zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Uczniowie czynnie uczestniczyli w omawianiu każdej warstwy piramidy. Następnie wysłuchali prelekcji pielęgniarki szkolnej na temat „Zaburzenia stanu zdrowia związane z nieprawidłowym odżywianiem oraz jego wpływu na kondycję fizyczną”. W drugiej części uczniowie klasy I-III z wychowawcami w klasach wykonali piramidy żywieniowe na arkuszach papieru, natomiast uczniowie klas IV- VII wzięli udział w zabawie mającej na celu ułożenie z przygotowanych opakowań i produktów przestrzennej prawidłowej piramidy żywieniowej. Na koniec wszystkie grupy zaprezentowały efekt swojej pracy. Każdy otrzymał ulotki informacyjne dotyczące prawidłowego odżywiania.