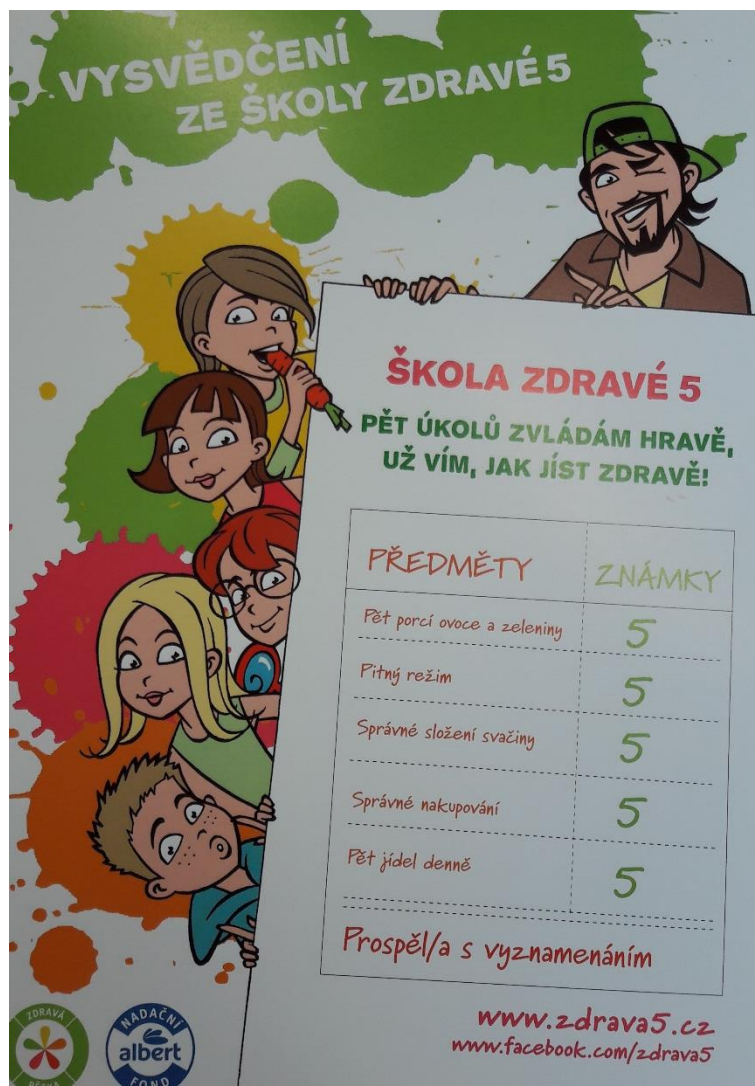


Zdravá pětka - 25. 10. 2018

Ve čtvrtek 25. 10. navštívila druháky velmi milá lektorka se svým vzdělávacím programem zaměřeným na zdravý životní styl. Ve dvouhodinovém bloku seznámila děti s 5 základními zásadami zdravého stravování – správným složením jídelníčku pomocí výživového talíře, pitným režimem, základy správného nákupu, důležitostí výživy pro lidské tělo a přípravou zdravé svačinky.

Zábavnou formou se děti dozvěděly, jaký je rozdíl mezi sušenkou a maminčinou bábovkou a jaký dopad mají brambůrky na naše soustředění. Také víme, co s naším tělem udělají sladké a barevné limonády a nezdravé stravování.

Program byl pro děti velmi zajímavý a poučný. Snad budou nad svým jídelníčkem alespoň trochu přemýšlet. Na závěr samotného bloku si děti samy sestavily zdravou svačinku plnou vitamínů. Dobrou chuť!



Michaela Vejšická

