

START PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO „WIEM CO JEM”

W październiku w klasach I, II a i II b ruszył program profilaktyczny mający na celu przybliżenie uczniom zasad zdrowego odżywiania. Znane przysłowie mówi „Jesteś tym , co jesz”. Dlatego mając na uwadze prawidłowy rozwój naszych najmłodszych uczniów postawiliśmy sobie za cel usystematyzowanie wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania . W tym roku szkolnym oprócz warsztatów kulinarnych, dodajemy sporą dawkę wiedzy na temat celowości i wpływu poszczególnych produktów spożywczych na organizm. Nauczymy się czytać etykiety oraz przeprowadzimy kulinarne eksperymenty, by poznać nowe smaki.

Główne cele programu to:

- gromadzenie wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania,
- budowanie świadomości uczniów o wpływie spożywanych produktów na ich codzienne życie,
- wspomaganie uczniów w dokonywaniu dobrych wyborów podczas zakupów spożywczych,
- kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych,
- poszerzanie wachlarza spożywanych produktów,
- budowanie postawy otwartości na nowe, nieznane smaki i produkty spożywcze.