

05.10.2015 roku kolejna grupa uczęszczająca na zajęcia profilaktyczne rozmawiała na temat witamin A, B, C i D oraz funkcji, jakie pełnią w ludzkim organizmie. Uczniowie dowiedzieli się, że witaminy są niezwykle ważnym i niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania składnikiem naszego organizmu. Niestety, nie są wytwarzane samoistnie, w związku z czym muszą być one dostarczane wraz z pożywieniem lub w postaci preparatów farmaceutycznych. Dzieci „pochłaniały wiedzę” na temat poszczególnych witamin, co nie ukrywam - było dla mnie ogromnym zaskoczeniem. Słuchały uważnie i jak zawsze - zadawały mnóstwo pytań.

06.10.2015 roku uczniowie „wypełniali” przygotowane przeze mnie kosze ulubionymi owocami. W koszykach większości dzieci były jabłka, gruszki, banany, maliny i winogrona. Zadaniem dzieci było opisanie „swojego zdrowego koszyka” i wskazanie, w jakich owocach znajduje się najwięcej witamin.

08.10.2015 roku czytaliśmy opowiadanie Barbary Gawryluk „Zdrowa żywność”. Po przeczytaniu opowiadania zadawałam uczniom pytania dotyczące zdrowej i tzw. „śmieciowej” żywności z podaniem przykładów. Dzieci wykonywały prace plastyczne związane z omawianą tematyką. Każda z nich była inna, dająca wiele do myślenia jeśli chodzi o nasze codzienne jedzenie. Wszystkie prace zostały szczegółowo omówione wraz z poradami żywieniowymi na przyszłość.

09.10.2015 roku rozmawialiśmy na temat asortymentu produktów znajdujących się w naszym sklepiku szkolnym przed wprowadzonymi od września tego roku zmianami oraz po ich wprowadzeniu. Dzieci nie do końca były zadowolone ze wszystkich zmian, głównie jeśli chodzi o słodycze. Wyjaśniłam im, że każdy słodki, niekoniecznie zdrowy batonik można zastąpić np. owocem czy sokiem. Wspólnie z dziećmi „zjadałam się” przyniesionymi na zajęcia owocami - jabłuskami, gruszkami, winogronami, nektarynkami, bananami i śliwkami. Sama słodycz - ale bardzo, bardzo zdrowa.

12.10.2015 roku postanowiliśmy popracować nad nazwą naszego sklepiku szkolnego. Dzieci wymyślały różne nazwy, ale jak się okazało, najwięcej głosów otrzymała „Witaminka”. Następnie każdy uczeń przygotował projekt przedstawiający nasz szkolny sklepik po wielkich zmianach, jakie nastąpiły z początkiem września 2015 roku.

13.10.2015 roku dzieci uczęszczające na zajęcia profilaktyczne przygotowywały po raz kolejny zdrowe kanapki. Podobnie, jak we wrześniu, zajęcia te cieszyły się ogromnym zainteresowaniem wśród uczniów. Żadne dziecko nie wyszło z zajęć z „pustym brzuszkiem”.

15.10.2015 roku rozmawialiśmy na temat złych sposobów odżywiania dzieci. Duże ilości cukru, skrobi, tłuszczów, soli, dodatków - to mnóstwo kalorii. Oczywiście, pokarmy typu fast-foody dostarczają też białka, witamin i soli mineralnych, ale wady znacznie przewyższają zalety takich posiłków. Dzieci słuchały informacji przekazywanych przeze mnie na temat sztucznych barwników i dodatków zapachowych, które występują w większości dań z tak zwanych fast-foodów i w słodyczach.

16 i 19.10.2015 roku uczniowie przygotowali szaszłyki owocowe z winogron, bananów, jabłek, gruszek, nektarynek, kiwi oraz brzoskwiń. Jak zwykle, poczęstowaliśmy pracowników naszej szkoły zdrowymi przekąskami, zachęcając tym samym do zdrowego żywienia.

20.10.2015 roku rozmawialiśmy na temat ulubionych przez dzieci dań obiadowych. Wspólnie

jedzone obiady uczą dzieci regularnego jedzenia i odpowiednich nawyków żywieniowych, dlatego też to właśnie my - dorośli, powinniśmy pokazywać, jak mądrze się odżywiać. Każde dziecko podało swoją propozycję ulubionego obiadu domowego, składającego się z zupy, drugiego dania i ... deseru. Po takich zajęciach byliśmy bardzo, bardzo głodni.

22.10.2015 roku uczniowie po raz kolejny przygotowywali zdrowe kanapki. Cieszą się one tak dużym powodzeniem, że nie sposób odmówić dzieciom takiej „fajdy”. Frekwencja na dzisiejszych zajęciach była OGROMNA, co bardzo cieszy. Być może zamiast kanapek z Nutellą, dzieci zaczną wreszcie jeść więcej warzyw.

23.10.2015 roku rozmawialiśmy na temat planowanej wizyty w Grocie Solnej. Większość dzieci nigdy nie była w takim miejscu. Opowiedziałam im o wskazaniach do przebywania w grocie, zwłaszcza dla alergików, osób z chorobami górnych dróg oddechowych, chorobami serca, układu pokarmowego, schorzeniami reumatycznymi, a także dla osób z nadwagą. Miejsce o którym mowa jest „niezwykle tajemnicze”, „pełne magii” - zachęcające do regularnego korzystania z seansów. Polecamy!!!