



Zapewnienie porcji owoców i warzyw w naszej szkole bezpłatnie w II półroczu dla 22 uczniów klas I-III korzystnie wpłynęło na poprawę nastawienia dzieci i rodziców do konieczności spożywania owoców i warzyw, a tym samym zwiększyła się ich wiedza nt. prawidłowego żywienia.

W ramach realizacji programu nauczyciele klas I-III przeprowadzili zajęcia o następującej tematyce :

- **Czy to owoc, czy warzywo?**
- **Owoce są smaczne i zdrowe**
- **Piramida zdrowia pierwszoklasisty**
- **Przygotowanie sałatki owocowej**
- **Uczymy się dobrych zwyczajów żywieniowych**
- **Poznawanie kuchni różnych krajów**
- **Nasze przepisy na słodkie dania z owoców i warzyw**
- **Jedzmy zdrowo , warzywnie i owocowo**
- **Bajka o witaminkach zawartych w owocach i warzywach.**

W czasie spotkań z rodzicami dwukrotnie poruszano tematykę zdrowego żywienia dzieci: „Wychowanie fizyczne – ważna lekcja” , „Jak skutecznie zmieniać złe nawyki żywieniowe” . Rodzice dofinansowali program kwotą 300zł.

Uczniowie najchętniej spożywali jabłka i soki owocowe. Marchewka w roli szybkiej i wygodnej przekąski doceniona została w niewielkim stopniu. I tu widzimy dużą rolę rodziców i zadanie na wakacje, bo przecież to oni kształtują nawyki żywieniowe swoich dzieci.

Alicja Grzegorzczuk