

"Zdrowo jem, więcej wiem."

Każdy z nas chce się cieszyć jak najdłużej dobrym zdrowiem, ale żeby tak było trzeba o nie zadbać. Niektórzy mówią, że jesteśmy tym co jemy. Dlatego ważne jest wyrabianie prawidłowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat. W tym tygodniu dzieci z klasy 1a poznały jakie cenne dla naszego zdrowia witaminy i składniki mineralne kryją się w warzywach i owocach, co powinniśmy jeść a czego unikać aby być zdrowym. Dzieci wykonały koszyki pełne warzyw i owoców, zdrową kanapkę oraz talerze pełne zdrowych produktów wyciętych z gazetek. Były też cukierki, ale zdrowe bo bez cukru i kalorii :)

B. Koziół