

# Spotkanie z panią dietetyk w Przedszkolu Publicznym w Jędrzejewie



Spotkanie z panią DIETETYK

W Publicznym Przedszkolu w Jędrzejewie już od kilku lat podejmujemy działania promujące zdrowe odżywianie się ,podkreślamy rolę właściwego odżywiania się , zachęcamy do spożywania zdrowych produktów dużej ilości warzyw i owoców.

Aby jeszcze bardziej podnieść świadomość dzieci w tym zakresie zaprosiliśmy dietetyka, panią Annę Wachowiak. W interesujący sposób przedstawiła dzieciom zawód dietetyka, poszerzyła wiedzę na temat zdrowego odżywiania, zapoznała z piramidą żywienia od produktów najzdrowszych i najbardziej wartościowych po te, które w odżywianiu mogłyby zostać wyeliminowane bez szkody dla organizmu. Tłumaczyła, dlaczego należy ograniczać słodkie i słodkie napoje, a zwiększyć spożycie warzyw i owoców , w jaki sposób żywność wpływa na nasze zdrowie i zachowanie. Przedszkolaki podziękowały pani Ani wręczając jej piękną laurkę.

Po spotkaniu z panią Anią dzieci przygotowały samodzielnie kanapki. Zadanie było jednak utrudnione , gdyż na stole oprócz zdrowych produktów znalazły się też te, których powinniśmy unikać. Wszystkie dzieci przygotowały wzorowe kanapki, które były zdrowe i smaczne. Pani Ania byłaby z nas dumna.





















