

Propozycja zajęć dla Świetliczaków na czwartek 15.04.2021 r.



Dzisiejsze zajęcia związane będą ze zdrowym odżywianiem. Zatrzymamy się na moment nad kolejnym, ciekawym tematem jaki zrealizujemy dzięki Programowi DOBRZE JEMY- Fundacji Szkoła na widelcu. Będzie on dotyczył śniadania- czyli bardzo ważnego etapu każdego dnia. Jak już dobrze wiecie, ten posiłek powinien gościć na stałe w naszym życiu. Śniadanie daje nam siłę i energię, pełnowartościowe pozwala na lepszą koncentrację uwagi i pracę całego naszego ciała. Nie możemy o tym zapomnieć. Ale jak zrobić śniadanie na szóstkę? Należy zadbać o to, by znalazły się w nim wszystkie potrzebne składniki: węglowodany złożone (znajdziemy je w pieczywie, płatkach zbożowych lub kaszach), białko (dostarczy go nam nabiał, jaja, produkty mięsne lub nasiona roślin strączkowych) oraz witaminy i składniki mineralne (pochodzące głównie z warzyw i owoców). Pamiętajcie, że w swojej diecie nie powinniśmy zapominać o kaszach- są one niezwykle ważne w naszej podróży po zdrowie i moc. Warto zjadać ją na śniadanie, ponieważ dostarcza ona „paliwa” dla naszego organizmu, dlatego też sięgajcie po kaszę owsianą, manną, jaglaną i wiele innych.

Dla przypomnienia przesyłamy Wam filmik na temat piramidy żywienia oraz prezentację o zdrowym odżywianiu:

<https://www.youtube.com/watch?v=xksHofgmL3w>

<https://view.genial.ly/5fc8e47d059fe40d02c9bff9/presentation-zdrowe-odzywianie>

Jesteś ekspertem od zdrowego odżywiania? Sprawdź swoją wiedzę w quizie tematycznym.

<https://view.genial.ly/5fc67b4e2bc71a0d1932b776/game-zdrowe-odzywianie-quiz>

Przesyłamy Wam również pomysł na ŚNIADANIE NA SZÓSTKĘ:

<https://www.youtube.com/watch?v=4GeK97-PPpE>

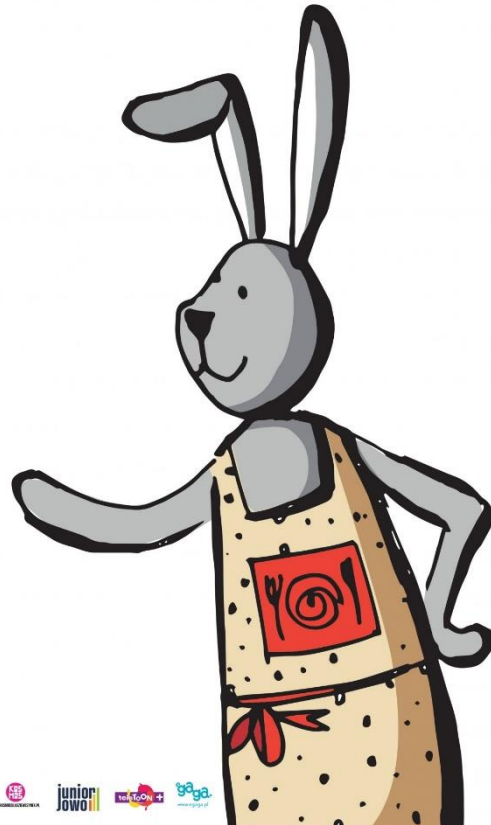
Jesteśmy ciekawe jak wyglądają śniadania w Waszym domu. Dziękujemy za nadesłane zdjęcia związane z Waszą pomocą w kuchni. Czekamy na kolejne zdjęcia, które możecie przesyłać na adres e-mail: ola.kopiec30@onet.eu

A. Kopiec, E. Pac-Majkut, R. Prokop

NASZA SZKOŁA
BIERZE UDZIAŁ
w Ogólnopolskim
Programie Edukacyjnym



DOBRE JEMY
ZE SZKOŁĄ
NA WIDELCU



Organizator:



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

Partner
strategiczny:



Partnerzy:



Patroni honorowi:



Patroni medialni:



























