

## **Zdrowo, kolorowo i pysznie - klasa I w akcji!**

Zdrowo, kolorowo i pysznie – klasa I w akcji!

W ramach realizacji „Programu dla szkół” oraz promowania zdrowego stylu życia, uczniowie klasy I wzięli udział w wyjątkowych zajęciach kulinarnych, podczas których samodzielnie przygotowywali zdrowe surówki.

Głównymi składnikami naszej surówki były dobrze znane i lubiane warzywa i owoce – marchewka i jabłko. Dzieci dowiedziały się, jak wiele cennych witamin i składników odżywczych zawierają te produkty – m.in. witamina A wspierająca wzrok, witamina C wzmacniająca odporność oraz błonnik, który pozytywnie wpływa na trawienie.

Podczas zajęć uczniowie nie tylko ćwiczyli swoje umiejętności kulinarne, ale również rozmawiali o roli warzyw i owoców w codziennej diecie. Była to doskonała okazja, by zachęcić dzieci do zdrowego odżywiania i samodzielnego komponowania wartościowych posiłków.

Na zakończenie wszyscy z apetytem zjadali przygotowane przez siebie surówki – było zdrowo, smacznie i wesoło!