

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim

11.03.2022 – „Popołudnie z bajką i nie tylko”

Temat: „Witaminy w naszym pożywieniu”.

Podczas dzisiejszych zajęć rozmawialiśmy o zdrowym odżywianiu wśród dzieci..

Zdrowe odżywianie jest ważne w każdym wieku. Jednak co oznacza to zdrowe odżywianie?

Na czym powinno polegać? Co to są te witaminy i minerały?

Zdrowe odżywianie to dostarczanie naszemu organizmowi niezbędnych składników pokarmowych, takich jak witamin i minerałów. Jest to bardzo ważne, gdy dzieci rosną, ale nie tylko. Zdrowe odżywianie buduje: nasze kości w fazie rozwoju, naszą odporność, poprawia samopoczucie i dodaje nam energii. Bardzo ważnym elementem zdrowego odżywiania jest spożywanie owoców i warzyw, które wzmacniają nasz organizm wieloma różnymi witaminami. Prowadząc zdrowy tryb życia, jak i zbilansowaną dietę, możemy uniknąć wielu chorób i problemów ze zdrowiem.

Temat spotkania został omówiony na podstawie książeczek Anity Głowińskiej „Kicia Kocia Witaminowe przyjęcie” oraz Magdaleny Gruca „Przygody Fenka- Jem zdrowo – moje zdrowie”.

W dalszej części spotkania wykonaliśmy kolorowe wydzieranki przedstawiającą owoce i warzywa.

Dziękuję za miłe popołudnie.

Agnieszka Hurek



