

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim

20.10. 2021 r – lekcja biblioteczna

Temat: „Witaminy w naszym pożywieniu”.

Na spotkanie do biblioteki □ przyszła grupa przedszkolaków „Słoneczka” z Publicznego Przedszkola w Tarnowie Opolskim wraz mgr Agnieszką Krajewską oraz opiekunkom Mariolą Uneciow.

Zasady zdrowego żywienia, witaminy w pożywieniu omówiła na przykładzie książki Agnieszki Nożyńskiej- Demianiuk „ Baśniowa Akademia Zdrowia” zaproszona pielęgniarka środowiskowa i rodzinna Pani Maria Hładun ze Stacji Caritas w Kątach Opolskich.

Pani Marysia, wyjaśniła przedszkolakom jak ważne jest jedzenie śniadania, gdyż z pustym brzuszkiem będą się czuli zmęczeni i ospali, nie będą się mogli skupić na zabawie i nauce. Ważnym punktem spotkania była również pogadanka o witaminach, a także o jedzeniu warzyw i owoców. Jest to bardzo ważne w procesie budowania odporności szczególnie jesienią i zimą. Zdrowy styl życia to dostarczenie niezbędnych składników pokarmowych w okresie wzrostu i rozwoju.

Przedszkolaki, brały czynny udział w spotkaniu, zadawały Pani Marii wiele pytań, a także udzielali prawidłowych odpowiedzi na zadawane zagadki.

Dziękujemy Pani Marii Hładun za bardzo udane i pouczające spotkanie.





