

Egészséges táplálkozás

Február végével leköszön a tél. Kivágyódunk a természetbe és sok a teendő a ház körül valamint a kertben is. Előkerülnek ismét az újévi fogadalmak. Formába kell lendülnünk. Hisz hamarosan itt a nyár. Mégis semmihez sincs erőnk, holt fáradtak vagyunk és az energiaszintünk nagyon a negatív tartományban van. Mozognánk de nincs erőnk. Miért? Mert elfogytak a vitamintartalékok és kimerültünk a szürke, hideg napok során. Kezdjük a megújulást a legjobb ponton. A táplálkozással. De hogyan? Mit szabad enni? Mi az egészséges? És mit jelent a változatos táplálkozás, a 80%-os szabály vagy mennyi folyadékot kellene fogyasztanunk? Mire van a fejlődő szervezetnek leginkább szüksége és miért nem szabad elhagyni a reggelit különösen tinikorban? Ezekre az alapvető kérdésekre kerestük a választ az Egészséges táplálkozás – mindenkor - című prezentációs előadáson a pályázatban részt vevő gyerekekkel.

Jó 'buli' volt! 😊 De meséljenek a képek.

Bauer Barbara - projektmegvalósító pedagógus