

Warsztaty edukacyjne "Kolorowo, owocowo, witaminowo"

W ramach współpracy Sieci Szkół Promujących Zdrowie po raz kolejny gościliśmy w Szkole Podstawowej w Pawłosiowie. W poniedziałek 19 października zorganizowaliśmy dla uczniów klas I-III oraz klas IV-VI warsztaty edukacyjne promujące regularne spożywanie zwłaszcza w sezonie jesiennym polskich warzyw i owoców. Warsztaty to jedno z wielu przedsięwzięć tegorocznego Tygodnia Promocji Zdrowia który w zaprzyjaźnionej szkole przebiega pod hasłem "Jesień - pora kolorów, smaków i witamin". Dla uczestników spotkania przygotowaliśmy kilka atrakcji:

- konkursowe zagadki, w których ukryte były owoce i warzywa,
- zabawę ruchową, w czasie której uczestnicy określali formę spożycia warzyw i owoców,
- układanie wielobarwnej tęczy z owoców i warzyw,
- prezentację walorów odżywczych oraz zdrowotnych poszczególnych grup warzyw dobranych kolorami w formie tęczy
- ćwiczenia w grupach "zamykamy jesień w słoiku" czyli przygotowanie kapusty do kiszenia
- zabawa ruchowa "warzywny kelner"

Wszyscy uczestnicy warsztatów poszerzyli wiedzę na temat walorów zdrowotnych warzyw i owoców, ćwiczenia praktyczne i ruchowe pozwoliły poznać sposoby przygotowania jesiennych surowców do spożycia oraz utrwalania warzyw metodą kiszenia. Spotkanie było również okazją do smakowania świeżych i dojrzałych darów jesieni, które o tej porze roku są najbardziej kolorowe i wartościowe.

Warsztaty zorganizowały Panie: **A. Siwoń**, **W. Stoch** oraz **U. Machaj**.

Pomocą podczas spotkania służyły uczennice klasy IIIa/Ta **Klaudia Biały** i **Sylwia Dusito**.

Opracowanie – Urszula Machaj