

"Wiem, co jem - czyli o zdrowym odżywianiu nastolatków" - podsumowanie projektu edukacyjnego w klasie IIa Gimnazjum - 06.06.2018r.

Zdrowe odżywianie stało się obecnie modą. Każdy chce dobrze wyglądać i mieć zdrowy organizm, co próbuje osiągnąć przez zastosowanie odpowiedniej diety. Należy pamiętać, że wszelkie zmiany nawyków żywieniowych należy wprowadzać z rozsądkiem. Złe nawyki żywieniowe i nieodpowiednia dieta mogą być przyczyną wielu schorzeń i dolegliwości. Zdrowe odżywianie powinno być zawsze dopasowane do indywidualnych potrzeb człowieka i jego zapotrzebowania na tłuszcze, węglowodany, białko, witaminy i składniki mineralne.

W dniu 6 czerwca 2018 roku odbyło się podsumowanie projektu edukacyjnego w klasie IIa Gimnazjum pt.: **"Wiem, co jem - czyli o zdrowym odżywianiu nastolatków"**. Projekt był realizowany w II półroczu bieżącego roku szkolnego. W trakcie realizacji projektu edukacyjnego uczniowie mieli do wykonania kilka zadań:

- plakat zawierający 10 zasad zdrowego żywienia,
- hasło związane z projektem "Zdrowe żywienie to mądre myślenie",
- piramidę zdrowego odżywiania,
- konkurs plastyczny "Zdrowie na talerzu",
- gazetkę "Aby dzieci nie jadły śmieci",
- folder z kilkoma przepisami na zdrowe sałatki z ziołami,
- potrawę z ziołami w roli głównej wykonaną na podstawie przepisu z przygotowanego przez uczniów folderu ,
- prezentację multimedialną zawierającą realizację poszczególnych zadań i etapy projektu.

Na zakończenie prezentacji podsumowującej cały projekt edukacyjny uczniowie poczęstowali zdrowymi smakołykami w postaci owoców (truskawki, czereśnie, jabłka) zgromadzoną publiczność.