

EFOP-3.1.8.-17-2017-0002. „EGYÜTT TESTVÉRKÉNT Berekfürdő - Vasad”

Mit egyek, hogy egészséges legyek? - Egészséges életmód foglalkozás - 2018. március 19.

Ezen foglalkozáson az egészséges táplálkozással foglalkoztunk. E téma feldolgozásakor következő alapkérdésekre kerestük a választ:

Mi a táplálkozás célja?

Mit és mennyit együnk?

Mikor és hogyan együnk?

A gyerekek a kérdésekre helyes válaszokat adtak, viszont amikor már az ő táplálkozási szokásairól kérdeztük őket, akkor nagyon sok helytelen táplálkozási szokásra derült fény. Ezek megbeszélése után csoportmunkában dolgoztak tovább a diákok.

Két csoportnak az egészséges ételeket, élelmiszereket, a másik két csoportnak az egészségtelen ételeket kellett összegyűjteni. Közös megbeszélést követően a csoportoknak plakátot kellett készíteni, amely az egészséges táplálkozásra hívja fel a figyelmet. Előzetes feladatként a gyerekeknek gyűjteni kellett táplálkozással kapcsolatos színes képeket, melyeket felhasználhattak a figyelemfelkeltő plakátokhoz. A tevékenység közben beszélgettünk a vitaminok szerepéről, jelentőségéről. A foglalkozás végén megtekintettük a kész plakátokat, értékeltük, majd kitettük a faliújságra.

