Czy wiemy co jemy? Czyli zdrowo i aktywnie

Źródło: Szkoła Podstawowa nr 1 w Ozimku

W dniach 30-31 maja br. odbyło się drugie spotkanie w ramach projektu „**Sport i zdrowie" współfinansowanego ze środków programu Interreg Czechy - Polska 2021-2027 w ramach Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad.** W spotkaniu pt. **„Czy wiemy co jemy? Czyli zdrowo i aktywnie"** brali udział uczniowie wraz z opiekunami ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ozimku oraz z zaprzyjaźnionej szkoły w czeskim Rymarzowie.

Pierwszy dzień obfitował w warsztaty na temat zdrowego odżywiania, zdrowych produktów, ilości posiłków, zasad zdrowego żywienia. Była prezentacja na temat zdrowego stylu życia. Młodzież zrobiła "Jadłospis na 6" korzystając z podpowiedzi na planszach. Każdy uczestnik zabrał jadłospis do domu, by móc w przyszłości komponować posiłki zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania.

Ciekawym punktem programu były warsztaty z dietetyczką, panią Joanną Lewandowską, która nie tylko przekonywała młodzież do zdrowych nawyków żywieniowych, ale także udzielała praktycznych porad i chętnie odpowiadała na pytania. Uczestnicy poznali również wiele ciekawostek żywieniowych i zaleceń, m.in. dotyczących odpowiedniej ilości wody, jaką należy przyjmować w ciągu dnia, aby właściwie nawodnić organizm.

Dużym zainteresowaniem cieszył się także polsko-czeski konkurs znajomości nazw popularnych produktów spożywczych, warzyw i owoców w obu językach. Uczniowie mieli również okazję przygotować samodzielnie zdrowe kanapki w szkolnej stołówce – według własnych upodobań smakowych. Pomagała im w tym pani Ewelina Czaczkowska – prawdziwa mistrzyni kuchni.

Wieczorem odbyły się integracyjne gry i zabawy w sali gimnastycznej, które dostarczyły uczestnikom wiele radości i śmiechu. Pierwszy dzień minął więc pod znakiem zdrowia, nauki i aktywności.

Drugi dzień wszyscy spędzili w JuraParku w Krasiejowie. Najpierw przygotowano galerię prac z poprzedniego dnia. Na sznurku, za pomocą klamerek zawieszone zostały polsko-czeskie nazwy produktów żywnościowych, warzyw i owoców. Kalafior czy kvetak, ser czy syr, rogalik czy rohlik? Były także propozycje 5 posiłków na 6, zalecanych do spożycia w ciągu dnia, a także różnorodne przepisy przygotowane przez uczniów i nauczycieli - uczestników projektu.

W trakcie warsztatów dyskutowano na temat szkodliwości wszystkich polepszaczy żywności, barwnikow, emulgatorów, itp., które mogą być nawet rakotwórcze. W jednym z produktów, na etykiecie, uczniowie naliczyli aż 11 niezdrowych "E". To pokazało, że trzeba zwracać szczególną uwagę na etykiety na produktach i je dokładnie czytać.

Kolejnym punktem programu była podróż kolejką przez miliony lat historii życia na Ziemi. W jej trakcie odbył się happening – turystom rozdawano pierwsze przepisy na zdrowe posiłki, a kolejne można było odnaleźć wzdłuż całej ścieżki edukacyjnej. Całość przebiegała pod czujnym okiem przewodnika – pana Zbyszka. Zgodnie z założeniami – było zdrowo i aktywnie.

Resztę dnia wypełniła aktywność fizyczna i zabawa. Uczestnicy grali na plaży w piłkę siatkową, relaksowali się i korzystali z licznych atrakcji JuraParku. W międzyczasie próbowali także odnaleźć ukryte książki pozostawione przez polskie wydawnictwo Zielona Sowa – inicjatywa ta miała na celu promowanie czytelnictwa wśród dzieci i dorosłych.

Choć czeskie dzieci nie chciały wyjeżdżać, nadszedł czas pożegnania. Projekt poświęcony zdrowiu, aktywności i zdrowemu stylowi życia dobiegł końca. Po tych dniach już wszyscy wiedzą, co jedzą.



Projekt „Sport i zdrowie/ Sport a zdraví” współfinansowany ze środków programu Interreg Czechy - Polska 2021-2027 w ramach Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad