

DNY ZDRAVÍ

„Děti, víte, co nám pomáhá ke zdraví a naopak, co nám škodí?“ Tak touhle otázkou začaly naše přípravy na projektový týden DNY ZDRAVÍ.

A jak to vše probíhalo? Děti se seznámily s druhy potravin, jako jsou výrobky z obilnin, ovoce a zelenina, mléko, maso, ryby, vejce, luštěniny, sladkosti a tuky, a jejich zařazením do POTRAVINOVÉ PYRAMIDY. Poznaly, co je zdravé více a co méně.

V úterý dopoledne nás navštívily studentky SOŠ DAKOL - budoucí kuchařky - a ukázaly našim nejmenším, jak se připravuje zdravá svačina. Na vyrobených a ozdobených chlebičkách s tvarohovou pomazánkou, zeleninou a na ovocném salátě si pak děti moc pochutnaly.

Odpoledne jsme si na besedu s rodiči na téma „Zdravá výživa dětí předškolního věku“ pozvali MUDr. Martu Pryszczovou z KHS, pobočky v Karviné, která byla spojena s ochutnávkou pomazánek a čajů, které připravily naše paní kuchařky.

Ve středu a ve čtvrtek se konaly v naší mateřské škole „Dny otevřených dveří“, kdy se rodiče přišli podívat, jak děti stolují u oběda. Děti si vyzdobily stoly vlastnoručně vyrobeným prostíráním, u jídla používaly ubrousky, samy se obsluhovaly. Rodiče byli překvapeni, jak stolování ve školce probíhá a jak jsou děti samostatné.

Během týdne se v rámci minimálního preventivního programu děti dozvěděly, co škodí našemu zdraví, povídaly si o škodlivosti kouření, alkoholu a drog, samozřejmě vše vhodnými metodami, přiměřenými věku dětí. Na závěr TÝDNE ZDRAVÍ děti navštívily solnou jeskyni v Dětmarovicích a byly si zacvičit v tělocvičně ZŠ U kapličky, což ke zdravému životnímu stylu určitě patří.

A co si děti z tohoto týdne odnesly? Především plno zážitků, prožitků, poznatků a dovedností, jež jsou důležité k podpoře zdraví.