

Jem zdrowo z Fenkiem!

Głównym bohaterem czwartkowego spotkania z dziećmi z Miejskiego Przedszkola nr 1 w Gorlicach był Fenek — lisek, który przeżywa mnóstwo przygód! Tym razem Fenek „opowiedział” dzieciom o prawidłowym odżywianiu. Chociaż sam jest miłośnikiem słodczy, to przekonał się, że ich zbyt duża ilość nie wpływa pozytywnie na samopoczucie. Uświadomił przedszkolakom jak ważne jest dbanie o zdrowie poprzez odpowiednią dietę, mycie zębów czy częste picie wody. Po wysłuchaniu opowiadania o małym lisie, bibliotekarka pokazała dzieciom *Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży*, tłumacząc jakie grupy produktów są szczególnie ważne dla naszego zdrowia. Dzieci dowiedziały się, że na co dzień warto jeść warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, nabiał i odpowiednie tłuszcze, które dostarczają do naszych organizmów witaminy czy minerały. Przedszkolaki z zaangażowaniem wskazywały na ilustracje piramidy i opowiadały o tym co jedzą na co dzień. Na koniec zajęć wspólnie przypomnieliśmy sobie „zdrowe zasady”, których powinien przestrzegać każdy z nas.

