
Warsztaty "Talerz Zdrowia"

Oddział Promocji Zdrowia organizuje warsztaty dla dzieci pn. „**Talerz zdrowia**” - na temat prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży. Zajęcia edukacyjne prowadzone są metodą aktywizującą. Uczestnicy spotkania układają talerz zdrowia, okrągła mata podzielony jest na 6 części, z czego każda oznacza daną grupę produktów spożywczych, odpowiednio: warzywa, owoce, produkty zbożowe, mleko i produkty mleczne, produkty białkowe, tłuszcze oraz woda. Omawiana jest także szkodliwość cukru i soli w diecie. Talerz został skonstruowany tak, aby dzieci łatwo mogły odczytać, ile dana grupa powinna zajmować miejsca na talerzu w czasie posiłku lub jaką część ma stanowić w bilansie żywieniowym każdego dnia. **Specjaliści zdrowego żywienia** wyjaśniają dzieciom jakie produkty powinny się znaleźć w codziennej racji pokarmowej oraz w jakich proporcjach oraz dlaczego w aktualnej piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej u podstawy znajduje się aktywność ruchowa.

W zajęciach mogą uczestniczyć dzieci w wieku przedszkolnym i uczniowie ze szkół podstawowych, rodzice, środowisko szkolne. Placówki zainteresowane organizacją zajęć na terenie placówki proszone są o kontakt z Aleksandrą Sawińską pod numerem telefonu 22 311 80 08 lub drogą elektroniczną oswiatazdrowotna@pssewawa.pl.
