



Zadanie #6 – „Dzień bez Oleju Palmowego”

1 lutego u Pszczółek wszystkie dzieci z zaciętością śledziły skład ulubionych przekąsek, to wszystko przy okazji świętowania Dnia bez Oleju Palmowego, w którym to znowu odwiedziła nas Małpka Iwonka.

Okazało się, że niezwykle ważna dla naszego zdrowia jest świadomość tego, co znajduje się w produktach, które spożywamy. Niektóre składniki pod różnymi nazwami mogą powodować bardzo przykre skutki uboczne w naszych organizmach. Tak jest w przypadku oleju palmowego.

Dzięki Małpce Iwonce dowiedzieliśmy się, że znany olej palmowy psuje układ sercowo-naczyniowy, poziom cholesterolu podnosi i jest przyczyną otyłości.





W tym cudownym dniu mieliśmy okazję poznać sposoby właściwego odżywiania się na podstawie piramidy zdrowego żywienia. Wykonaliśmy nawet tę własną, która przypomina nam o niezwykle ważnych proporcjach spożywania posiłków oraz aktywności fizycznej. Utrwaliliśmy znajomość zdrowych i mniej zdrowych przekąsek. Na koniec zawarliśmy umowę: Dbać o swoje zdrowie!!! 😊

Realizując zadanie #4 dzieci:

- poznały sposoby zdrowego odżywiania się,
- zwróciły uwagę na potrzebę świadomości na temat tego, co spożywamy oraz negatywnych konsekwencji spożywania niezdrowych produktów
- bawiły się świetnie 😊