

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Zakład Żywienia i Dietetyki

**Sprawozdanie z warsztatów edukacyjnych  
„Igrzyska Zdrowia – Zdrowy Przedszkolak”**

W dniu 6 czerwca 2024 r. studentki I roku II stopnia kierunku Dietetyka Panie Emilia Adach, Magdalena Dziura, Natalia Hołody i Wiktoria Wijas, wraz z dr Magdaleną Pietraszkiewicz, wzięły udział w wydarzeniu edukacyjno-sportowym dla dzieci w wieku przedszkolnym, zorganizowanym przez Świętokrzyskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach w ramach Projektu „Igrzyska Zdrowia – Zdrowy Przedszkolak”. Wydarzenie miało miejsce w Centrum Edukacyjnym w Wólce Milanowskiej i było kontynuacją współpracy kierunku Dietetyka UJK z ŚCDN Kielce w ramach działań projektowych rozpoczętych w październiku 2023 roku.

Oprócz zawodów sportowych, podzielone na grupy dzieci brały udział w stacjach edukacyjnych nt zdrowia. W ramach jednej ze stacji Panie studentki przeprowadziły warsztaty pt. „Zdrowe wybory żywieniowe” łącznie z 75 dziećmi z wykorzystaniem ciekawych metod aktywizujących. Przedszkolaki uzupełniły piramidę żywieniową, starannie dobierając produkty spożywcze na każdym poziomie, prawidłowo skomponowały Talerz Zdrowego Żywienia dbając o odpowiednie proporcje różnych grup żywności i ucząc się, które produkty są zalecane, a które mogą być szkodliwe. Na koniec dowiedziały się, ile cukru kryje się w popularnych słodzonych napojach, co wzbudziło niejedno zdziwienie i zachęciło do wybierania zdrowszych alternatyw.

Z-ca DYREKTORA  
INSTYTUTU NAUK O ZDROWIU  
ds. kształcenia  
*K. Sobaś*  
dr n. rol. Kamila Sobaś



SDN

ŚWIĘTOKRZYŃSKI  
NAJWIĘKSZY  
MIĘDZYSZKOLNY  
KONKURS

ŁAGÓW

SDN

ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM DOSKONALENIA  
NAUCZYCIELI W KIELCACH

[samorzad.gov.pl/scdn-kielce](http://samorzad.gov.pl/scdn-kielce)

SDN





