

Warsztaty zdrowego żywienia dla przedszkolaków w Kielcach

W dniu 16 kwietnia studentki II roku studiów magisterskich kierunku dietetyka - Wiktoria Ożarowska oraz Katarzyna Snoch przeprowadziły warsztaty edukacyjne w jednym z kieleckich przedszkoli.

Spotkanie miało na celu przybliżenie najmłodszym zasad zdrowego stylu życia w przystępny i angażujący sposób. Podczas zajęć dzieci przypomniały sobie piramidę zdrowego żywienia oraz poznały talerz zdrowego żywienia, ucząc się, jakie produkty warto wybierać każdego dnia, aby dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Najwięcej radości wzbudziła część praktyczna - przedszkolaki z ogromnym zaangażowaniem tworzyły własne talerze zdrowego żywienia, rozwijając przy tym swoją kreatywność i utrwalając zdobytą wiedzę poprzez zabawę. W trakcie warsztatów nie zabrakło również elementu kulinarnego - studentki z przedszkolakami przygotowały zdrowe gofry na maślanec, które podane ze świeżymi owocami stały się pyszną i wartościową przekąską.

Warsztaty przebiegły w radosnej atmosferze, a aktywny udział dzieci pokazał, jak ważna i potrzebna jest edukacja żywieniowa już od najmłodszych lat.

