

### **Témahét 2017. május 29.**

#### **TÁPLÁLKOZZ TUDATOSAN!**

Az egészséges táplálkozással, a vitaminok fontosságával és a tudatos vásárlással, fogyasztással ismerkedhettek meg a 7. osztályos gyerekek a témahét keretében április 24-28. között.

Ismereteik bővítése után táplálék piramist készítettek, tesztlapokon mérték össze, ki mennyire tájékozott a fogyasztható élelmiszerek vitamintartalmáról, és annak hatásairól a szervezetre.

Szituációs gyakorlatokon mutatták be a jelenlegi étkezési szokásaikat, megállapították mi az amit változtatni kell az egészségesebb élet megteremtése érdekében.

A táplálkozás mellett nagy hangsúlyt fordítunk a mozgásra, így a témahét keretén belül biciklitúrával is nyomatékosították törekvésüket a minél egészségesebb életmódra.

Recepteket készítettek, ismerkedtek a tudatos vásárlással.

A projekt zárására gyümölcssalátát készítettek, amellyel megvendégelték a többi évfolyam tanulóit is.

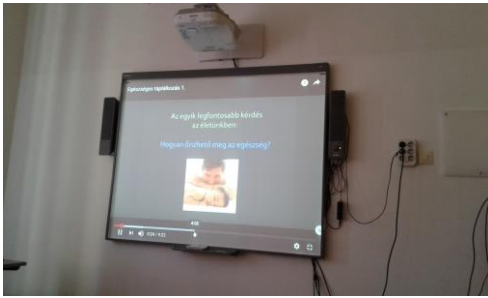
A témahét zárásakor az "Enyém a Föld" rajzpályázat eredményeit is kihirdettük.

Nagyon sok új, hasznos információval gazdagodtak, amit igyekeznek betartani majd a mindennapokban is.

Legyél egészséges!!!! 😊:)

**Ne felejtsetd a szlogent: "Az vagy, amit megeszel! "**











Pincehely, 2017. május 1.

*Takácsné Ortner*

Takácsné Ortner Ilona  
tagintézmény-vezető