

BESZÁMOLÓ

GYEREK PARADICSOM - EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ÉS KÖRNYEZETTUDATOS ÉLMÉNYPROGRAM

IDŐPONT: 2018. június 13.

HELYSZÍN: Hódmezővásárhelyi Varga Tamás Általános Iskola
6800 Hódmezővásárhely, Holló u. 36.

2018. június 13-án zajlott le a „Menő menza” pályázat programjának következő eleme „Gyerek paradicsom” címmel. A rendezvényen az iskola valamennyi tanulója és pedagógusa részt vett, meghívott szakemberek segítették a megvalósítást. A program fő témája az egészséges és korszerű táplálkozás volt, kiemelt figyelmet fordítva a zöldségekre, fűszernövényekre, gyakorlati ismeretekre.

Programok:

- Kun Judit dietetikus ismertette a tanulói kérdőívek feldolgozásának tapasztalatait a tanulóknak és az érdeklődő pedagógusoknak, egyéni tanácsadásra, kérdések megbeszélésére is volt lehetőség
- A felsős és alsós tanulóknak különböző tematikával játékos vetélkedőt tartottak védőnők az egészséges táplálkozás témakörében
- Az ebédlőben „Salátabár” várta nagy sikerrel folyamatosan a gyerekeket
- „Gyerek Paradicsom” helyszínen megismerkedhettek sokféle zöldséggel, fűszernövényvel, gyakorlati feladatokkal kiegészítve (zöldségnyomda, ültetés, receptfüzet készítése)
- Egészséges táplálkozás témájú filmvetítés is színesítette a programkínálatot
- Sport programok: játékos mozgásos feladatokon vehettek részt a tornaszobában és aikido edzést próbálhattak ki a tornateremben a diákok

A programokon előtérbe helyeztük a gyakorlati feladatokat, a salátabárnál közösen a tanulók bevonásával készítettük elő a zöldségeket, magvakat, kiegészítőket, így a konyhatechnikai tudnivalókat is játékosan sajátíthattak el közben. A kóstolásnak nagy sikere volt a gyerekek körében, szívesen kóstolták meg a számukra kevésbé ismert összetevőket is (chia mag, fenyőmag, tökmag, napraforgómag, olíva bogyó). A vetélkedőkön játékos formában kaptak új ismereteket a tanulók. Az egészség fontos eleme a sport és a mozgás, kiemelt figyelmet fordítunk erre is, melyre mindig lehetőséget teremtünk a rendezvényeken.