Czy wiesz, co jesz? Odżywianie

część teoretyczna

Jedzenie jest koniecznością, ale zdrowe jedzenie to prawdziwa sztuka. Znamy podstawowe zasady zdrowego odżywiania, ale czy na pewno wiemy, jak zdrowo się odżywiać? Czy naprawdę wiemy, jak powinna wyglądać zdrowa dieta? Na zajęciach dzieci zdobędą wiedzę na temat tego co, kiedy i jak jeść. Spróbują zbudować swoją „Piramidę Zdrowego Żywienia"? Wspólnie zastanowimy się z czego powinno składać się nasze codzienne jedzenie? I jaka jest najlepsza pora na spożywanie posiłków?