

Wiem jak jem...

16 marca 2018r. w sali gimnastycznej odbyły się zajęcia dla całej społeczności ośrodka na temat zdrowego odżywiania „Wiem jak jem”. Głównym założeniem było uświadomienie wszystkim wychowankom podstawowych zasad racjonalnego odżywiania (omówienie piramidy żywienia), zasad układania prawidłowego jadłospisu (tygodniowego).

Oprócz krótkiego przedstawienia prezentacji zajęcia odbywały się w formie warsztatowej, co pozwoliło uaktywnić wszystkich uczestników. Efektem zajęć było ułożenie tygodniowych jadłospisów przez wszystkie grupy oraz omówienie ich. Mamy nadzieję, że teraz nasze menu zostanie powiększone o wiele innych dań a nie ograniczy się dalej głównie do spaghetti i pomidorowej...