

Mały projekt edukacyjny

Jedź zdrowo-Żyj dłużej

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Stepnicy

Prowadzący: Beata Widerska

Uczestnicy:

1. Durzyński Maciej

2. Jaszyk Joanna

3. Kleszcz Natalia

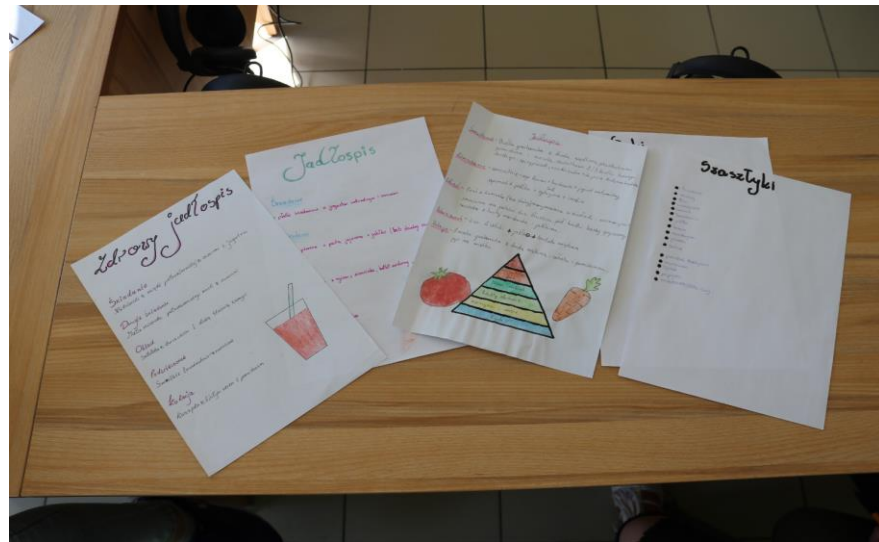
4. Nikola Kłosowicz

5. Kiriłł Waśkowski

6. Woźniak Wiktoria

Dieta.

Dieta jest to sposób odżywiania. Dużo osób myśli, że dieta to jedyny sposób odżywiania się żeby schudnąć, ale to nieprawda, dieta może być różna np. śniadanie-płatki, obiad-zupa, kolacja-mięso, każdy człowiek ma swoją dietę.



Piramida żywnościowa.

1.Sport

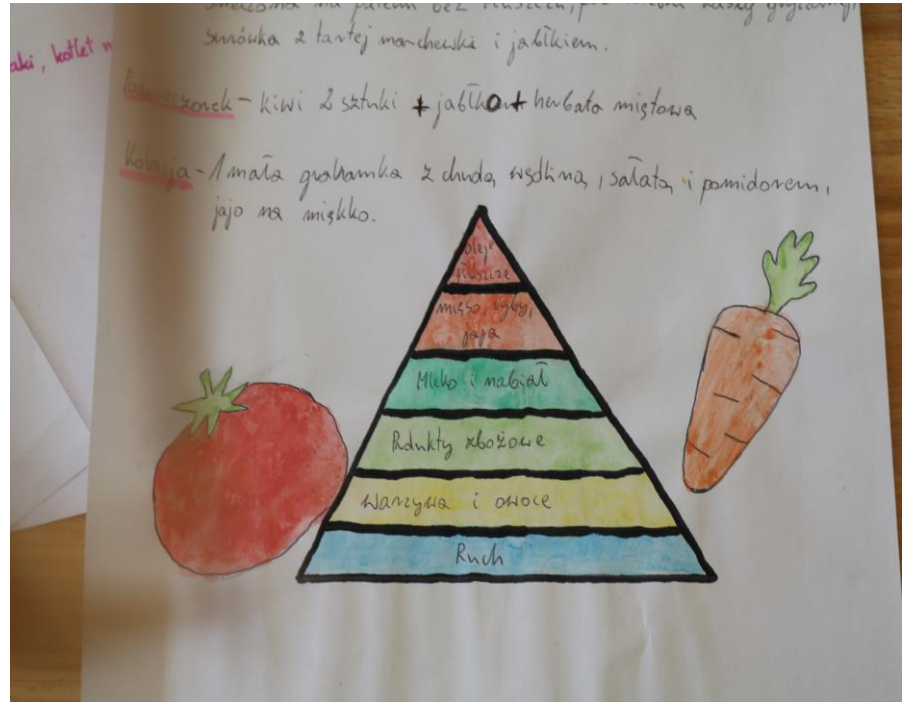
2.Owoce i warzywa

3.Produkty zbożowe

4.Nabiał

5.Mięso

6.Tłuszcze



Co to znaczy być fit?

Tłumaczenie słowa fit-

Jesteś fit wtedy,

kiedy postanowisz zmienić coś w sobie np.

masę ciała, widok ciała i odżywianie.



Maseczki z warzyw

Maseczki mogą być różne. maseczki z marchewki

nawilżają skórę i nadają jej młody wygląd.

Mogą też być maseczki z ogórka nawilżają

skórę i nadają jej piękny wygląd.



Wspólne przyrządzanie zdrowej żywności!

W ramach godzin projektowych przygotowaliśmy

Degustację zdrowej żywności:

1. Zdrowe kanapki
2. Szaszłyki warzywne
3. Soki świeżo wyciskane
4. Koktajle











Dziękujemy

Zapraszamy do degustacji naszych potraw i
napojów!