



Jedz zdrowo, żyj kolorowo!



Pod koniec kwietnia w Publicznej Szkole Podstawowej nr 3 w Brzesku odbyło się podsumowanie projektu „Jedz zdrowo, żyj kolorowo” promującego zdrowe odżywianie. Był to dzień pełen inspirujących działań, które pokazały, że zdrowy styl życia może być nie tylko wartościowy, ale też ciekawy i smaczny.

W wydarzeniu udział wzięli wyjątkowi goście. W rolę głównego „Master Szefa kuchni” wcieliły się dyrektor szkoły Dorota Wójcik oraz radna miejska Agnieszka Mastalska-Sowa. Ogromne wsparcie w organizacji przedsięwzięcia zapewniła Rada Rodziców reprezentowana przez Anettę Śnieg, Izabelę Kleśny oraz Dominikę Kubat. Niezastąpioną pomocą i doświadczeniem służyła także Magdalena Michalak – pracownik szkolnej kuchni. Ważnym elementem spotkania była prelekcja przeprowadzona przez Annę Jagusińską z Brzeskiego Sanepidu, która w przystępny sposób przybliżyła uczniom zasady zdrowego odżywiania. Podsumowanie projektu koordynowała Katarzyna Zelek.

Projekt obejmował szereg inicjatyw realizowanych też wcześniej. Wśród nich znalazł się m.in. konkurs na

plakat klasowy promujący zdrowy styl życia (zarówno w formie prac grupowych, jak i indywidualnych), przy wsparciu Samorządu Szkolnego. Wszystkie prace zostały nagrodzone zdrową przekąską i wyeksponowane na szkolnych tablicach. Dodatkowo na lekcjach biologii odbywały się pogadanki, podczas których uczniowie zdobywali wiedzę na temat właściwego odżywiania.

Finałowy dzień projektu miał wyjątkowo praktyczny charakter. Najpierw wszyscy uczniowie zostali poczęstowani jabłkami – symbolem zdrowej przekąski. Następnie, w obecności zaproszonych gości, dzieci z oddziału zerowego oraz uczniowie klasy ósmej wspólnie przygotowywali w szkolnej jadalni zdrowe śniadanie. Pod czujnym okiem starszych koleżanek powstawały kolorowe kanapki oraz świeżo wyciskane soki. Mali kucharze, ubrani w fartuszki i profesjonalne czapki, z ogromnym zaangażowaniem odkrywali, że zdrowe jedzenie może być smaczne, atrakcyjne i pełne kolorów. W dalszej części dnia do wydarzenia dołączyli uczniowie klas piątych i szóstych, którzy uczestniczyli w wykładzie na temat zdrowego stylu życia.

Projekt miał na celu uświadomienie uczniom, że już od najmłodszych lat warto kształtować dobre nawyki żywieniowe. Dzięki wspólnemu zaangażowaniu uczniów, nauczycieli, rodziców i zaproszonych gości udało się stworzyć wydarzenie, które na długo pozostanie w pamięci całej społeczności szkolnej.

Tekst i fot: PSP nr 3

Źródło: <https://www.brzesko.pl/aktualnosc/88797,jedz-zdrowo-zyj-kolorowo>

Data wydruku: 2026-06-21 19:59:00