

OKULUMUZDA SAĞLIKLI TABAKLAR OLUŞTURMA ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Okulumuzda, dengeli ve sağlıklı beslenmenin önemine dikkat çekmek amacıyla Sağlıklı Tabaklar Oluşturma Etkinliği düzenlendi. Öğrencilerimiz, öğretmenlerimizin rehberliğinde sağlıklı bir öğünün nasıl olması gerektiğini öğrendi ve kendi dengeli tabaklarını hazırladı.

Etkinlikte besin grupları tanıtılarak sebzeler, meyveler, protein kaynakları ve tam tahılların dengeli bir şekilde tüketilmesinin önemi vurgulandı. Öğrenciler, sağlıklı tabaklarını hazırlarken renkli ve doğal besinleri kullanarak yaratıcı sunumlar yaptı. Ayrıca, işlenmiş gıdaların zararları ve su tüketiminin gerekliliği hakkında bilgilendirici sunumlar gerçekleştirildi.

Etkinliğe katılan öğrenciler, sağlıklı beslenmenin sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda zihinsel performans ve enerji düzeyi üzerinde de büyük etkisi olduğunu keşfetti. Öğretmenlerimiz, bu tür etkinliklerin öğrencilerde bilinçli beslenme alışkanlığı geliştirmeye yardımcı olacağını belirtti.

Öğrenciler, sağlıklı beslenmenin keyifli ve yaratıcı olabileceğini deneyimleyerek, etkinlik sonunda hazırladıkları tabakları afiyetle tüketti. Katılımcılardan gelen olumlu geri bildirimler doğrultusunda, benzer etkinliklerin ilerleyen dönemlerde de düzenlenmesi planlanıyor.



