

Jedzą nosem i oczami

24.09.2012.

CHOSZCZNO DOROTA ZAWADZKA, czyli telewizyjna Superniania i AGNIESZKA LECIEJEWSKA, dietetyczka, specjalistka ds. żywności i żywienia, dziennikarka współpracująca z ogólnopolskimi czasopismami były głównymi bohaterkami piątkowej konferencji dotyczącej żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. – Mogliśmy ją zorganizować dzięki zaangażowaniu i ciężkiej pracy całej społeczności przedszkolnej, wszystkich nauczycieli, pracowników administracji i obsługi – mówi EDYTA BOGDANOWICZ, dyrektorka Przedszkola Nr 1 w Choszcznie

To właśnie szefowa tej placówki otworzyła piątkowe wydarzenie, na które zaprosiła przedstawicieli wszystkich przedszkoli należących do Zachodniopomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Uczestnicy konferencji owacjami przywitali główne postacie tego wydarzenia czyli AGNIESZKĘ LECIEJEWSKĄ i DOROTĘ ZAWADZKĄ. Pierwsza z nich mówiąc o „Zasadach zdrowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym” podkreśliła, że dzieci powinny jeść to samo co dorośli. - Uregulowanie, urozmaicenie, unikanie, uczenie dobrych nawyków – tłumaczyła każdą z tych czterech zasad zaczynających się na literę „U”. Z kolei D. Zawadzka wyjaśniła na czym polega wyrabianie nawyków zdrowego odżywiania u dzieci. – Maluchy jedzą oczami i nosem – podkreśliła, że najpierw patrzą na to, co mają na talerzu i wachają jak to pachnie. Akcentowała to, by dzieci do końca wszystko zjadły musimy im pozwolić na to, żeby same sobie nakładały jedzenie, a także musimy je pytać co chcą jeść, i co lubią jeść. Jej zdaniem maluchy powinny jeść pięć posiłków dziennie, w tym trzy duże i dwa małe. Od samego początku powinniśmy też ich uczyć zasad zdrowego odżywiania. W przerwach pomiędzy wystąpieniami lektorów artystyczne abecadło o zdrowym żywnieniu zaprezentowały dzieci z Przedszkola Nr 1, a na zakończenie wszyscy posmakowali zdrowych potraw przygotowanych w przedszkolnej kuchni.

– Tę konferencję mogliśmy zorganizować dzięki zaangażowaniu i ciężkiej pracy całej społeczności przedszkolnej, wszystkich nauczycieli, pracowników administracji i obsługi – podsumowuje EDYTA BOGDANOWICZ, dyrektorka Przedszkola Nr 1 w Choszcznie. Gorąco im za to dziękuje i tu jeszcze podkreśla, że zawsze może na nich liczyć. – To wyjątkowo zgrany zespół – zapewnia.

Marta Naskręt

