Deň zdravej výživy

Rozvojové pracovníčky pre mládež realizovali s mladými aktivitu pri príležitosti Dňa zdravej výživy, ktorá bola zameraná na podporu zdravého stravovania a rozširovanie vedomostí o význame správnej výživy pre zdravie a celkovú pohodu človeka. Aktivita prebiehala interaktívnou a tvorivou formou, vďaka čomu sa mladí mohli aktívne zapájať do jednotlivých úloh. Pomocou vystrihovania obrázkov potravín z časopisov, ich lepenia na papier a následného triedenia do skupín podľa toho, či ich považovali za zdravé alebo menej vhodné pre organizmus, si rozvíjali schopnosť rozlišovať medzi rôznymi druhmi potravín. Súčasťou aktivity bolo aj vyfarbovanie a výtvarné spracovanie pracovných materiálov, čím sa podporovala ich kreativita, jemná motorika, sústredenie a samostatnosť. Prostredníctvom praktických činností si mladí hravou formou osvojovali nové poznatky o zdravých stravovacích návykoch a uvedomovali si význam vyváženej stravy pre správne fungovanie organizmu.

Cieľ aktivity:

- Rozšíriť vedomosti mladých o zásadách zdravej a vyváženej výživy.
- Naučiť mladých rozlišovať medzi zdravými a menej vhodnými potravinami.
- Podporovať vytváranie zdravých stravovacích návykov a zodpovedného prístupu k vlastnému zdraviu.
- Rozvíjať kreativitu, fantáziu a jemnú motoriku prostredníctvom vystrihovania, lepenia a vyfarbovania.
- Podporovať samostatnosť, sústredenie a aktívne zapájanie sa do spoločných činností.
- Posilňovať povedomie o význame zdravej výživy pre rast, vývin a celkovú pohodu človeka.



