

## **„Zdrowie na talerzu” - inspirujące warsztaty, na których gościli uczniowie Szkoły Podstawowej w Lipnikach**

25 lutego uczniowie naszej szkoły wzięli udział w projekcie edukacyjno-profilaktycznym „Wypiecz zdrowie”, który odbył się w Zespole Szkół Powiatowych w Kadzidle. Celem przedsięwzięcia było promowanie zdrowego stylu życia oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży.

---

Spotkanie zostało podzielone na trzy części.

Pierwszy etap stanowił blok edukacyjny – spotkanie informacyjno-edukacyjne z dietetykiem. Uczniowie mieli okazję dowiedzieć się, jakie są zasady zdrowego odżywiania, jak wyrabiać dobre nawyki żywieniowe oraz jaki wpływ ma codzienna dieta na zdrowie i prawidłowy rozwój młodego organizmu. Była to cenna lekcja, która uświadomiła uczestnikom, jak ważne są świadome wybory żywieniowe.

Drugi etap obejmował blok diagnostyczny. Podczas tej części przeprowadzono analizę składu ciała połączoną z indywidualnymi konsultacjami. Uczniowie mogli poznać informacje dotyczące poziomu tkanki mięśniowej, tkanki tłuszczowej oraz stopnia nawodnienia organizmu. Dzięki temu każdy uczestnik uzyskał wskazówki, jak jeszcze lepiej dbać o swoje zdrowie.

Największe emocje wzbudził trzeci etap – blok warsztatowy, czyli pracownia zdrowych wypieków. W trakcie praktycznych zajęć uczniowie samodzielnie przygotowywali pyszne i zdrowe bułeczki. Była to okazja do połączenia teorii z praktyką oraz przekonania się, że zdrowe jedzenie może być nie tylko wartościowe, ale również smaczne.

Udział w projekcie „Wypiecz zdrowie” był dla uczniów niezwykle wartościowym doświadczeniem. Serdecznie dziękujemy organizatorom za możliwość uczestnictwa w tym inspirującym i pouczającym przedsięwzięciu.

Zapraszamy do oglądania zdjęć.