



BAD EATING HABITS OUT, DOING SPORTS IN

BE ECO-FRIENDLY AND FOLLOW THE RULES OF HEALTH PYRAMID



26 listopada 2021 r. odbyło się kolejne spotkanie projektowe online nauczycieli i uczniów z 5 państw (Polski, Turcji, Grecji, Słowenii i Włoch) w ramach realizacji projektu: „**Bad eating habits Out, doing sports In**”. Tym razem wątkiem przewodnim była analiza piramidy żywieniowej. Temat spotkania brzmiał: „How do we care about health pyramid in our daily life?”

Celem spotkania było uświadomienie uczniom, że spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia i prawidłowego rozwoju. Spotkanie było również doskonałą okazją do zaprezentowania typowych dla danego państwa grup żywieniowych (owoców, warzyw, zbóż, mięs, tłuszczów), podkreślenie ich walorów zdrowotnych, kulinarnych oraz zwrócenie uwagi na możliwość produkcji, przetwarzania, gotowania jedzenia w sposób przyjazny środowisku.

Na początku była krótka rozgrzewka językowa. Uczniowie z każdego kraju mieli za zadanie przygotować krzyżówkę, której hasłem było słowo: ECO-FRIENDLY. Według ustalonej kolejności, krzyżówki zostały wysłane do poszczególnych partnerów i podczas spotkania uczniowie mieli je rozwiązać. Dzięki tej zabawie uczestnicy poznali wiele nowych słów, wyrażeń związanych z tematem ECO.

Kolejnym punktem spotkania były prelekcje połączone z prezentacjami multimedialnymi. Odnosząc się do każdego poziomu piramidy żywieniowej (sport, warzywa i owoce, produkty zbożowe, nabiał, mięsa i ryby, oleje i tłuszcze) uczniowie przygotowali filmy i prezentacje multimedialne ukazujące jak dane produkty pozyskiwać, co można z nich przygotować i jakie mają walory odżywcze. Poznaliśmy również

kilka przepisów kulinarnych na zdrowe, pyszne dania. Uczniowie poprzez nakręcone filmy przedstawili dyscypliny sportowe uprawiane w danym państwie oraz zwrócili uwagę na korzyści zdrowotne płynące z aktywności fizycznej.

Spotkanie było doskonałą okazją do zdobycia wiedzy o piramidzie zdrowego żywienia ale również do szlifowania języka angielskiego i poznania nowych przyjaciół.

Koordynatorzy projektu: Iwona Majchrzyk, Ilona Przybyławska