

poniedziałek, 07.11.2016

„Żółty talerz” spotkania edukacyjne

W ramach projektu pn. „Żółty talerz”, finansowanego przez Kulczyk Foundation, w dniach 2 i 3 listopada 2016 roku dzieci z Ognisk Wychowawczych przy Toruńskim Centrum Caritas oraz ich rodzice i opiekunowie uczestniczyli w dwóch spotkaniach edukacyjnych, na temat zdrowego odżywiania, prowadzonych przez profesjonalnego dietetyka.

Celem zorganizowanych spotkań było:

- zwiększenie świadomości żywieniowej dzieci i dorosłych
- kształtowanie umiejętności wyboru wartościowych produktów spożywczych, z wykorzystaniem informacji umieszczonych na opakowaniu
- przypomnienie podstawowych zasad dotyczących prawidłowego przechowywania żywności oraz przygotowywania posiłków dla dzieci i dorosłych członków rodziny
- propagowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i ich rodziców (akcentowanie potrzeby spożywania śniadania, podkreślanie roli wody w żywieniu i zachęcanie do codziennej aktywności fizycznej itp.).

Podczas spotkań z dietetykiem dorośli skorzystali z prezentacji multimedialnej i materiałów informacyjnych (w postaci ulotki), a dzieci wykonywały ćwiczenia w tematycznych kartach pracy (dla najmłodszych przygotowano kolorowanki). Edukacja dzieci i rodziców generalnie miała na celu wypracowanie zachowań prozdrowotnych traktowanych jako inwestycja w prawidłowy rozwój dziecka i zdrowie wszystkich członków rodziny.