



Delavnica Zdrave prehrane za učence in starše Osnovne šole Brežice

Na OŠ Brežice smo 23. 11. 2016 izvedli popoldanski delavnici Zdrave prehrane v okviru projekta Uživajmo v zdravju, ki se je je udeležilo 27 staršev in učencev naše šole.

Na delavnicah smo spregovorili o sodobnem trendu prehranskih navad in njegovih posledicah, razmišljali smo o naših vsakodnevnihih načinih prehranjevanja in iskali skupne rešitve za bolj uravnoteženo ter varnejšo prehrano, ki je poleg gibanja ključni dejavnik za spodbujanje zdravega življenjskega sloga današnjih in bodočih generacij. Skupaj smo spoznavali polnovredna in zdrava živila ter iz njih ustvarjali zanimive, predvsem pa okusne in zdrave jedi (namaze, napitke, solate in polnozrnatih kruh), ki smo jih z užitkom tudi degustirali.

Delavnico smo zaključili z odličnim vzdušjem in polnimi želodčki zdrave hrane v upanju, da poneseemo nove izkušnje in znanje v naš vsakdanjik ter se v spomladanskem času ponovno snidemo in skupaj kaj zdravega pripravimo.

Mentorici Julijana Medvešek in Katja Košir