

# #Laboratoria Przyszłości# Poznajemy zdrowe nawyki żywieniowe



**Podczas zajęć w grupie wychowawczej w dniu 19.01.2026r dziewczynki zamieniły się w prawdziwe ekspertki od zdrowego odżywiania. Po świątecznych ucztach pełnych słodkości i ciężkich potraw przyszedł czas na owocową odsiecz i powrót do zdrowych nawyków. Uczestniczki poznały wartości odżywcze owoców i dowiedziały się, dlaczego owoc to nie tylko „coś do zjedzenia”, ale prawdziwa bomba witaminowa.**

Następnie dziewczynki z wielkim zaangażowaniem przygotowały sałatkę owocową z jogurtem naturalnym - krojenie, mieszanie i próbowanie szło pełną parą. Same nakryły stół, korzystając z talerzy zakupionych w ramach projektu **Laboratoria Przyszłości**, a potem z dumą i apetytem kosztowały swoje dzieło.

Zajęcia upłynęły w miłej, wesołej atmosferze i udowodniły, że zdrowe jedzenie też może być pyszne i bardzo zabawne, były okazją do powrotu do zdrowych nawyków żywieniowych oraz nauki samodzielności i współpracy.

Anna Wesoły