{phocagallery view=category|categoryid=2302|imageid=39141|float=left}**Również uczniowie klas trzecich z korfantowskiej podstawówki uczestniczyli w spotkaniu z panią pielęgniarką w całości poświęcone zasadom świadomego i zdrowego żywienia. Spotkanie to nie było jedynie rutynową prelekcją, ale autentycznym dialogiem o budowaniu fundamentów pod długie i pełne energii życie. Podczas zajęć uczniowie odbyli fascynującą podróż do wnętrza ludzkiego ciała, odkrywając, że jedzenie to nie tylko kwestia smaku, ale przede wszystkim paliwo niezbędne do prawidłowego rozwoju, koncentracji oraz efektywnej nauki.**

Pani pielęgniarka w obrazowy sposób wyjaśniła, jak wielką moc kryją w sobie wartościowe posiłki, kładąc szczególny nacisk na trzy kluczowe filary codziennej diety. Dzieci dowiedziały się, dlaczego kolorowy talerz pełen sezonowych warzyw i owoców stanowi najlepszą, naturalną tarczę odpornościową dla organizmu, a także jak regularne picie wody wpływa na pracę mózgu, pamięć i dobre samopoczucie podczas szkolnych wyzwań. Ekspertka medyczna przypomniała również, że ograniczenie cukru oraz wysoko przetworzonych przekąsek jest kluczowe dla ochrony zębów, utrzymania stabilnej energii w ciągu dnia i zapobiegania groźnym chorobom cywilizacyjnym.

To, co uczyniło to spotkanie naprawdę znaczącym, to ogromne zaangażowanie samych trzecioklasistów, którzy nie byli jedynie biernymi słuchaczami. Z wielkim entuzjazmem odpowiadali na pytania, brali udział w quizach wiedzy oraz dojrzale dzielili się własnymi doświadczeniami i domowymi nawykami. Wspólnie analizowali skład popularnych produktów, ucząc się krytycznego spojrzenia na to, co codziennie ląduje w ich szkolnych śniadaniówkach. W efekcie zajęcia okazały się niezwykle wartościową lekcją odpowiedzialności za samego siebie.

Spotkanie z medycznym autorytetem pozwoliło dzieciom zrozumieć, że zdrowe żywienie to nie przykry obowiązek czy zakazy dorosłych, ale najlepszy prezent, jaki mogą podarować swojemu ciału. Rozbudzona w ten sposób świadomość z pewnością zaowocuje mądrymi wyborami przy rodzinnym stole i zainspiruje do zmiany stylu życia również ich najbliższych domowników.

Ewelina Nowacka, Agnieszka Pałamarz - wychowawczynie, nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej