

Vitamin nap az egészség jegyében

„Vitamin nap az egészség jegyében” címmel ismeretterjesztő foglalkozást tartottak az AGOTA Játsszóházban, amely ismét teret és lehetőséget adott a generációk találkozására.

A foglalkozás keretében a gyermekek csapatokba szerveződve játékos formában ismerkedtek meg a vitaminokkal. A csapatok a fontos vitaminok neve szerint alakultak. Így lett A-vitamin, B-vitamin, C-vitamin, D-vitamin és E-vitamin csapat is.

A feladatok az adott vitamin megismerése, és megismertetése köré csoportosultak. A gyermekek az internet segítségével minél több információt igyekeztek összegyűjteni az adott vitaminról: például, hogy mire való, miben található, milyen jótékony hatása van, mit okoz a hiánya, mennyi a szervezet számára ajánlott napi szükséglet.

Az információkat összegyűjtve megosztották egymással az ismereteket. A csapatok kapitánya egy-egy nagymama volt, akik segítették a gyermekeket, valamint tapasztalataikat adták át a résztvevőknek.

Marika, Margit, Judit, Edit és Ica mama mesélt arról, milyen ételeket lehet készíteni abból a gyümölcsből, zöldségből, ami az adott vitamint tartalmazza. A csapatok összefoglalták azt is, hogyan előzhetőek meg a betegségek. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás mellett megemlézték a kézmosás, és a megfelelő folyadékbevitel fontosságát is.

Természetesen nem maradhatott el a kóstoló sem. A nagymamák segítségével gyümölcstálak készültek, amik az elkészítés után gyorsan el is fogytak, ezzel is bizonyítva, a gyermekek megfogadták az elhangzott tanácsokat. A nagymamák és gyermekek egyaránt nagyon jól érezték magukat.