

Czym skorupka za młodu – warsztaty o zdrowym żywieniu w Białostockim Parku Naukowo-Technologicznym

„Między zabawą, a zdrowiem”, czyli propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych poprzez zabawę – taki jest cel warsztatów, adresowanych do uczniów białostockich szkół podstawowych. Zajęcia odbyły się w ramach XIV Podlaskiego Festiwalu Nauki i Sztuki.

Organizatorem warsztatów w Białostockim Parku Naukowo-Technologicznym jest projekt Zdrowe Kieszonkowe, który wprowadza do polskich szkół automaty ze zdrową żywnością i propaguje idee prawidłowego żywienia.

- Jednym z założeń projektu Zdrowe Kieszonkowe jest edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży, a prowadzimy ją na różne sposoby - mówi Joanna Czupryńska, koordynatorka projektu. - Przykładem takich działań są właśnie aktywne warsztaty pod nazwą „Między zabawą i zdrowiem”. Nabór na zajęcia trwał od końca marca - zaprosiliśmy do nich szkoły w grupach zorganizowanych do 30 osób każda.

Jako pierwsze do udziału zgłosiły się trzy szkoły z Białegostoku i one właśnie wzięły udział w zajęciach: Szkoła Podstawowa nr 31, Społeczna SP nr 1 oraz Społeczna SP nr 3, choć chętnych było dużo więcej.

Podczas warsztatów dzieci poznają zasady racjonalnego odżywiania się, budują piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. A wszystko odbywa się poprzez zabawę – najpierw malowanie tematycznych kolorowanek, które - zawieszone na ścianie – tworzą piramidę zdrowego żywienia. Przy okazji dzieci dowiadują się np. jakimi produktami mogą zastąpić słodczyce, jakie pieczywo jest zdrowsze i dlaczego tak bardzo ważna jest aktywność fizyczna.

- Bardzo mi się podobają takie zajęcia – mówi Klaudia Sakowska drugoklasistka z SP 31. – Lubię malować, a przy okazji też się uczę, jak zdrowo się odżywiać. Moja ciocia jest dietetyczką i wszystko, czego się tu dowiedziałam to prawda.

Szkoła nr 31 nie jest jeszcze uczestnikiem projektu Zdrowe Kieszonkowe.

- Ale pomysł wstawienia automatów ze zdrową żywnością w szkole bardzo mi się podoba i na pewno będę do niego przekonywała dyrekcję - mówi wychowawczyni drugiej klasy, Halina Woźniak. - Po wprowadzeniu nowych przepisów dotyczących produktów, jakie można sprzedawać w szkołach, z wielu placówek, w tym z naszej, zniknęły małe sklepiki. Automaty ze zdrową żywnością są świetną alternatywą, tym bardziej, że taki pomysł bardzo podoba się dzieciom.

Niewątpliwym plusem takiego rozwiązania jest zastosowana w projekcie Zdrowe Kieszonkowe innowacyjnej technologii Pay2vend, która umożliwia bezgotówkowe zakupy - za pomocą breloczka lub karty zbliżeniowej, a jednocześnie pełną kontrolę rodziców, nad wydatkami i tym, co dziecko kupuje.

- Już się nie mogę doczekać takich automatów w naszej szkole – dodaje Bartek Giełda – To fajny pomysł.



