

Az egészséges táplálkozás I.

A tudatos gondolkodás fejlesztését előtérbe helyezve segítséget nyújtottunk a helyes táplálkozási szokás kialakításához. Könyvtárban búvárkodtunk, új ismeretekhez jutottunk. A gyerekek tudását a szervezet energia- és tápanyagigénye témában bővítettük.

Sokan, sokféleképpen értelmezik az egészséges életmódot. Mindenki szeretne **egészségesen élni és táplálkozni**, azonban konkrét tanácsok nélkül ez bizony nehezen sikerülhet, hiszen nem lehet mindenki képzett egészségügyi szakember.

