Lidl Eg észs égnap

ptdemeter, 2017. janu ár 13.

Az eg észs ég receptj ének hozz ával ói: V égy, napi 30 perc mozg ást, napi ötsz öri étkez ést eg észs éges és friss alapanyagokb ól, 8 óra alv ást és f qszerezd meg csal ádi programokkal."

Ezzel a mott óval p éntek 13- án eg ész napos sz órakoz ás és interakt ív programok v ártak minket iskol ánkban az eg észs ég jegy ében.
Az iskola kapuit átl épve m ár kora reggel nem fekete macsk ák, hanem friss z ölds égeknek és gy üm ölcs öknek ölt öz ött fiatalok üdv öz öltek, akik eg ész nap jelen voltak a k ül önf éle programokon eml ékeztetve arra, mennyire fontos étrend ünkben rendszeres fogyaszt ásuk. A rendezv ényen k épviseltette mag át a Magyar Dietetikusok Orsz ágos Sz övets ége és a VitaKid Sportegyes ület is.
K óstolhattunk helyben k ész ült finom fah éjas smoothie-t és meleg gy üm ölcsb ól ét.
Fel áll ítottak egy virtu ális eg észs égkonyh át, amelyben sz ám ít óg éppel f Qzhett ünk eg észs éges ételeket.
A k ézm qves foglalkoz ások, aktivit ások k öz ött szerepelt z ölds égfarag ás, óri áskocka kirak ó, óri ás mem ória, óri ás t ársasj át ék és kal ória m érlegel Q. Nagy ör ömmel és összefog ással dolgoztak a kis csapatok a feladatok megold ásakor.

De nemcsak ez étkez és, hanem a sportos, mozg ásos feladatok is nagy hangs úlyt kaptak a nap folyam án. A tornateremben fel áll ítottak egy komplett m qj égp ály át, melyen ör ömmel siklottak az oszt ályok. Ezen k ív ül kipr ób álhatt ák a gyerekek a n égy oldalas m ász ófalat, tekerhettek tr ükk ös biciklin , j óg ázhattak állatok mozg ás át ut ánozva, illetve az Ugr álj a sz íved ritmus ára feladatban a j át ékban r észvev Qk egy f ülhallgat ón kereszt ül hallott ák a sz ív ritmusokat, ennek ütem ére kellett egy trambulinon ugr álni.

K ösz önj ük a tartalmas programot a Lidl Magyarorsz ág Kereskedelmi Bt.-nek és lelkes csapat ának. Mindannyian nagyon élvezt ük az Eg észs égnapot, és b ízunk benne, hogy ez által m ég k özelebb tudtuk hozni az eg észs éges életm ódot gyermekeink sz ám ára.

T óth Zelma 4.c oszt ályos tanul ónk besz ámol ója az esem ényr Ql

Eddig a Lidl sz ámomra a szilvat öltel ékes gomb ócot jelentette. Most m ár kacag ás, eg észs éges t ápl álkoz ás, korcsoly áz ás jut eszembe a sz ó hallat án. 2017.01.13- án az iskol ánkban egy eg ész napos eg észs égnapot szerveztek a

t ámogat ásukkal.

Lehet Qs ég ad ódott korcsoly áz ásra, falm ász ásra, italk óstol ásra, amelyen megtanultam, hogy milyen itallal lephetem meg az anyuk ámat. Z ölds éget faragtunk, var ázslatos bicikliket lehetett kipr ób álni, volt, amelyik mindk ét ir ányba m qk öd ött. Kifestett ék az arcunkat, átv áltozhattunk var ázslatos t ünd érekk é.

Ugr áltunk a sz ív ünk ritmus ára, azaz egy f ülhallgat ón kereszt ül kaptunk utas ít ásokat, és az óri ás trambulinon ugr álhattunk önfeledten. Volt hatalmas kirak ós j át ék, kal ória-m érleg, óri ás t ársasj át ék és egy virtu ális konyha, amelyben az alapanyagokat kellett t árs ítani receptekhez. A virtu ális konyh án ál saj át szak ácssapk át is kaptunk a hangulatos f Qz éshez. Ebben a sapk ában most m ár elk ész íthetem azt a turmixot a csal ádomnak, amit az italk óstol ás on ismertem meg.

Nagyon k ösz ön öm ezt az élm énd ús napot! **...fot ók**