



## Zdrowy talerz, pełen witamin

2026-05-08

**Program autorski „Kolorowe witaminy”, realizowany w klasach 1-3 Szkoły Podstawowej nr 128 z Oddziałami Integracyjnymi, był wyjątkową inicjatywą edukacyjną łączącą naukę z praktyką zdrowego stylu życia. Jego głównym celem była profilaktyka chorób związanych z niewłaściwą dietą, kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz budowanie świadomości znaczenia warzyw i owoców w codziennym jadłospisie dzieci.**

Uczniowie poznawali wartości odżywcze produktów, odkrywali nowe połączenia smakowe i uczyli się, jakie witaminy wspierają funkcjonowanie organizmu.

Kulminacją działań był „Zdrowy tydzień”, podczas którego każdy dzień miał przypisany kolor odpowiadający wybranym warzywom i owocom: zielony, czerwony, żółto-pomarańczowy, niebiesko-fioletowy oraz finałowy – tęczy. Uczniowie angażowali się w zabawę, ubierając się zgodnie z kolorystyką dnia oraz przynosząc produkty spożywcze w odpowiednich barwach. Wspólnie przygotowywali zdrowe przekąski – sałatki, szaszłyki, koreczki, musy i koktajle, rozwijając przy tym umiejętności kulinarne i współpracę w grupie.

Program obejmował również różnorodne aktywności dydaktyczne wplecione w codzienne zajęcia: matematyczne bingo warzywne, „biegane dyktando” o witaminach, owocową tabliczkę mnożenia, tworzenie plakatów edukacyjnych oraz sportową „owocową olimpiadę”. Nauka poprzez zabawę sprzyjała zaangażowaniu uczniów i utrwalaniu zdobytej wiedzy.

Na zakończenie tygodnia każda klasa przygotowała zdrowy poczęstunek dla społeczności szkolnej. Powstały m.in. setki owocowych szaszłyków i jogurtów, duże porcje sałatek oraz kolorowe kanapki, które stały się okazją do wspólnego świętowania i integracji. Dodatkowym elementem był konkurs na wiosenny, zdrowy przepis, w którym wzięła udział niemal cała społeczność uczniów klas młodszych. Jury wyłoniło 28 prac, które zostały zebrane w szkolnej książce kucharskiej – autorzy wyróżnionych przepisów otrzymali jej wersję drukowaną, a pozostali uczestnicy – wersję elektroniczną.

Realizacja programu „Kolorowe witaminy” nie tylko wzbogaciła wiedzę dzieci, ale także zainspirowała je do podejmowania zdrowszych wyborów żywieniowych. Inicjatywa znacząco wpłynęła na integrację uczniów, nauczycieli i całej społeczności szkolnej. Sukces projektu zachęca do jego kontynuacji – być może w przyszłym roku w odświeżonej wersji.