

Košės diena „Aušroje“



„Aušros“ pagrindinė mokykla yra sveikata stiprinanti mokykla, todėl jau antri metai dalyvauja Pasaulinėje košės dienoje. Ši akcija įmonės Malsena ir švietimo įstaigų iniciatyva kasmet minima ir Lietuvoje.

Spalio 10 dieną, po 2-jų pamokų, pradinių klasių mokytojos savo auklėtinius supažindino su sveikos mitybos principais ir visi kartu valgė sveiką maistą – iš kokybiškų avižų pagamintą „Malsena“ košę.

Pirmokams sveikos mitybos pamokėles vedė devintokai. Jie papasakojo, iš ko gaminama košė, paaiškino, kad sveikas ir kokybiškas maistas tikrai gali būti skanus. Pagrindinė pamokėlių mintis – atsisakydami nesveikų užkandžių ir sveikai maitindamiesi vaikai jausis energingi, linksmi bei lengvai pasiekiantys savo tikslus.

Tikimės, kad ši akcija suteikė žinių ir pavyzdžiu parodė, kad sveikas maistas yra skanus. Manome, kad tokia veikla padės suformuoti teisingą vaikų požiūrį į mitybą.

Sveikata stiprinančios veiklos grupės informacija

