



Egészségesen étkező tanuló boldogabb tanár!

Tudta, hogy a gyerekek táplálkozása hatással van az iskolai teljesítményre?

Az egészségesen étkező gyerekek jellemzően:

eredményesebbek ✓ jobban koncentrálnak ✓ kiegyensúlyozottabbak
rikábban betegek ✓ könnyebben beilleszkednek

Legyen példakép!

- Ismerje meg az egészséges táplálkozás alapjait és az iskola egészségprogramját.
- Az iskolában is mindig ennek megfelelő ételeket, italokat fogyasszon és vásároljon.
- Ossa meg saját pozitív élményeit a menzáról.

Az osztályteremben

- Az egészséges táplálkozás témáját dolgozza fel tanórákon is.
- Beszélgessen a tanulókkal és a szülőkkel a helyes táplálkozásról.
- Ne jutalmazzon étellel.

Az étkezőben

- Egyen együtt a tanulókkal a menzán.
- Biztassa kóstolásra a diákokat, de ne erőltesse az evést.
- Beszéljen pozitívan az iskolai menzáról.
- Működjön együtt a konyhai dolgozókkal.

További információ: www.merokanal.hu