**,,Fructul meu preferat”**

Școala Gimnazială ,,*Grigore Antipa*” Botoșani

Prof. Lăcrămioara Cocuți

Marți, 26 noiembrie 2019, elevii școlii noastre au participat la activitatea cu titlul **,,Fructul meu preferat**”, având ca scop încurajarea elevilor pentru consumul zilnic al fructelor. Fructele și legumele sunt esențiale pentru sănătatea copiiilor, le dă șansa să se dezvolte normal, să aibă performanțe fizice și intelectuale bune.

Astfel, elevii au venit la școală cu fructul care le place cel mai mult (unii nu s-au putut decide și au venit cu mai multe fructe) iar eco-echipa care a organizat activitatea a făcut un clasament al fructelor preferate. A rezultat că mărul a ocupat poziția fruntașă, în clasamentul gustărilor sănătoase, fiind fructul preferat pentru 60% din elevii școlii. Pe locul doi s-au situat citricele (20%), urmate de banane (15%), struguri, pere, ananas, rodii, mango, avocado, ș.a. (5%). Vom mai repeta astfel de acțiuni, având în vedere că activitatea s-a bucurat de un real succes, toate fructele fiind consumate. Totodată, am reamintit părinților și bunicilor, principiile alimentare sănătoase cu care trebuie să-i obișnuiască pe copii iar pentru conștientizarea elevilor asupra unei alimentații sănătoase, este necesar ca aceștia să deprindă obiceiuri sănătoase, precum consumul de fructe și la școală și acasă.

