

Najlepszy zestaw na śniadanie

Na kolejnych zajęciach zrealizowanych w ramach Projektu „Zdrowo jem, więcej wiem” nauczyciele przypomnieli dzieciom, dlaczego śniadanie jest jednym z najważniejszych posiłków w ciągu dnia.

Na początku zajęć dzieci, dzięki prezentacji dowiedziały się, kiedy powinniśmy zjeść śniadanie, ile posiłków powinno ono zawierać, jak zrobić pełnowartościowy posiłek oraz jak ważna jest higiena przed posiłkami.

Nauczyciel przypomniał uczniom, że zdrowe śniadanie to przede wszystkim produkty zbożowe w postaci pełnoziarnistego pieczywa czy graham, płatki zbożowe jęczmienne oraz owsiane, a także musli, które można przygotować samodzielnie. Wystarczy połączyć płatki owsiane, orzechy oraz suszone owoce. Z uczniami odbyły się rozmowy na temat przepisów jakie znają i robią razem z rodzicami. Często dzieciom brakowało pomysłów na ciekawe, smaczne, a zarazem zdrowe, pierwsze i drugie śniadanie, dlatego nauczyciele ogłosili uczniom ciekawy konkurs. Polegał on na wymyśleniu i przedstawieniu zdrowego zestawu śniadaniowego, który doda nam energii na długi czas.

Uczniowie dostali kartki A4, flamastry, kredki, kolorowe długopisy. Po narysowaniu część uczniów napisało również, z czego dokładnie to śniadanie się składa i opowiadali o tym jak można go przyrządzić. Na koniec zajęć uczniowie w formie głosowania wybrali najlepiej wykonane prace, które zostały nagrodzone Odznaką Super Kucharza. Łącznie wybranych zostało 6 najładniejszych prac zawierających zdrowe zestawy śniadaniowe. Natomiast ze wszystkich prac została utworzona „książka”, a okładkę wykonali wygrani uczniowie.