

## Gotuj się na zmiany w odżywianiu!



Czwartoklasiści w nawiązaniu do Tygodnia Olimpijskiego, a także realizowanego w ramach lekcji przyrody programu edukacyjnego „Gotuj się na zmiany” eksperymentowali w szkolnej kuchni. Zadanie polegało na stworzeniu posiłku, który mógłby stanowić zdrowe, drugie śniadanie. Uczniowie opracowali „Przepisy”, w których wyszczególnili składniki odżywcze zawarte w poszczególnych produktach spożywczych. Musieli także tak zbilansować posiłek, aby zawierał białka, cukry, tłuszcze oraz witaminy i sole mineralne. Wyzwanie było nie lada, ponieważ należało współpracować, w stworzonych przez nauczyciela grupach - nauka komunikacji, wypracowania kompromisów, podziału zadań. Uczniowie poradzili sobie doskonale, z entuzjazmem przygotowując i z pasją zjadając pyszne, i różnorodne dania.

Małgorzata Szura