

## Warsztaty kulinarne w Trójce „Fast Food inaczej, czyli zdrowiej”

Współczesna dieta młodych ludzi nie rzadko obfituje w produkty typu fast food, które choć smaczne i łatwo dostępne, zazwyczaj są wysoko przetworzone i niezbyt korzystne dla zdrowia. Zawierają duże ilości tłuszczu, soli oraz cukru, a jednocześnie niewiele wartościowych składników odżywczych. Dlatego tak ważne jest pokazywanie młodzieży, że ulubione potrawy można przygotować w znacznie zdrowszej, lżejszej i bardziej wartościowej wersji. Taki właśnie cel przyświecał warsztatom kulinarnym zorganizowanym dla uczniów klas 6b i 6c w ramach zajęć edukacji zdrowotnej pod hasłem „Fast Food inaczej, czyli zdrowiej”.

Podczas warsztatów uczniowie przystąpili uczestniczyli w części teoretycznej poświęconej zasadom zdrowego odżywiania oraz komponowania zbilansowanej diety. Dowiedzieli się, jakie składniki odżywcze są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, dlatego warto ograniczać żywność wysoko przetworzoną oraz w jaki sposób wybierać produkty, które wspierają zdrowy styl życia.

Kolejnym etapem były zajęcia praktyczne, podczas których uczniowie mogli wykorzystać zdobytą wiedzę w działaniu. Pod okiem profesjonalnego szefa kuchni przygotowywali popularne danie w zdrowszej, „odchudzonej” wersji, przekonując się, że ulubiony fast food może być jednocześnie smaczny i wartościowy. Praca w kuchni była nie tylko ciekawą formą nauki, ale także okazją do rozwijania samodzielności, kreatywności oraz współpracy w grupie.

Warsztaty poprowadził **Pan Łukasz Szewczyk** – doświadczony i utytułowany szef kuchni, zdobywca medali podczas Międzynarodowej Olimpiady Kulinarnej IKA 2020. Współautor jednej z najpopularniejszych polskich książek o carvingu, organizator licznych szkoleń i pokazów kulinarnych oraz specjalista w dziedzinie kuchni molekularnej. Spotkanie z tak uznanym profesjonalistą było dla uczniów niezwykle inspirującym doświadczeniem i pozwoliło spojrzeć na gotowanie z zupełnie nowej perspektywy.

Tego typu zajęcia pokazują, że edukacja zdrowotna może mieć bardzo praktyczny wymiar. Dzięki bezpośredniemu zaangażowaniu uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę, ale również uczą się umiejętności, które mogą wykorzystywać na co dzień w domu – przygotowując proste, zdrowe i smaczne posiłki dla siebie i swoich bliskich.

Serdecznie dziękujemy **Panu Łukaszowi Szewczykowi** za przeprowadzenie inspirujących warsztatów, podzielenie się swoją wiedzą oraz pokazanie uczniom, że zdrowa kuchnia może być jednocześnie kreatywna, smaczna i pełna pasji.

Monika Pilarek

Wyrazy uznania kierujemy również do **Pani Moniki Pilarek** za organizację tego wartościowego spotkania i stworzenie uczniom możliwości zdobycia praktycznych doświadczeń związanych ze zdrowym stylem życia.