

Gotuj się na zmiany! Zdrowe śniadanie w wykonaniu czwartoklasistów

Uczniowie klas czwartych podczas lekcji przyrody biorą udział w programie edukacyjnym „Gotuj się na zmiany”, realizowanym przez markę Winiary. Po poznaniu zasad komponowania zdrowych i zbilansowanych posiłków na czwartoklasistów czekało praktyczne zadanie kulinarne.

Ich zadaniem było przygotowanie propozycji zdrowego drugiego śniadania. Uczniowie opracowali własne „przepisy”, w których wskazali składniki oraz zawarte w nich wartości odżywcze. Musieli tak dobrać produkty, aby przygotowany posiłek dostarczał organizmowi białka, węglowodanów, tłuszczów, a także witamin i soli mineralnych.

Dodatkowym wyzwaniem była praca zespołowa. Wspólne przygotowanie potraw wymagało dobrej komunikacji, podziału obowiązków oraz umiejętności współpracy. Czwartoklasiści świetnie poradzili sobie z tym zadaniem – z dużym zaangażowaniem przygotowali różnorodne i smaczne propozycje zdrowych przekąsek, które później z przyjemnością skosztowali.

Małgorzata Szura

Szczególne słowa uznania kierujemy do Pani **Małgorzaty Szury**, która z pasją i zaangażowaniem realizuje z uczniami działania promujące zdrowy styl życia. Dzięki jej inicjatywie i pomysłowości uczniowie mogą zdobywać wiedzę w praktyce, rozwijać dobre nawyki żywieniowe oraz uczyć się współpracy podczas wspólnych działań.