

Program „Trzymaj formę!”

Treść

Nasza szkoła w tym roku przystąpiła do programu „Trzymaj formę!”

Program „Trzymaj formę!” współorganizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dot. Diety, aktywności fizycznej i zdrowia.

Celem programu „Trzymaj formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety. Program ma na celu rozwijać zainteresowania uczniów i poszerzać ich wiedzę o świecie.

Realizowany jest metodą projektu dzięki czemu wykracza poza podstawę programową i programy nauczania szkoły.

W drugim dniu ferii zimowych tj. 19 stycznia zostały zorganizowane warsztaty dotyczące zdrowej, zbilansowanej diety.

Podczas warsztatów uczniowie w pierwszej kolejności mieli okazję wysłuchania wykładu higienistki szkolnej p. Małgosi Kwiatkowskiej na temat zdrowej, zbilansowanej diety.



Następnie wszyscy uczniowie obowiązkowo umyli ręce i wyposażeni w teoretyczną wiedzę zabrali się do tworzenia własnych kompozycji zdrowej żywności z przyniesionych uprzednio półproduktów takich jak: chleb, masło, ogórki, pomidory, ser, szynka, sałata, kapusta papryka, jabłka, marchewka, jajka, cebula, buraki, kalafior, brokuły, kukurydza, groszek, ananasy, oliwki, ser feta, ryż itp.



Podczas warsztatów wszystkim dopisywały bardzo dobre humory. I w tak przyjemnej atmosferze powstały znakomite przysmaki typu: sałatka wieloowocowa, sałatka z ryżem i serem feta, sałatka warzywna, pyszne kolorowe kanapki, hamburgery z zawartością smacznej i zdrowej sałatki warzywnej (była to duma Bartka i Piotрка:-), kolorowe szaszłyki warzywne, przekąski owocowe, pomysłowe zawijane kompozycje z szynki, sera i ogórków.



Przygotowywane smakołyki były wykonywane pod czujnym okiem zaproszonego gościa czyli pani Małgosi Kwiatkowskiej oraz pani Ani Kumórkiewicz - Czepiel, pani Beaty Biernat oraz pani Joli Kłodnickiej.





Bardzo pomocna była również pani Teresa Florek, która „zadbała” o pomysłowy aperitif z owoców oraz pomogła nam pięknie udekorować stół.



Na koniec wszyscy uczestnicy warsztatów wraz z zaproszonym p. dyrektorem Grzegorzem Biedroniem oraz z panią wicedyrektor Małgosią Śmiałek i panem Edwardem Sroką kierownikiem GOPS przystąpili do degustacji.



Na warsztatach było wesoło, kolorowo, smacznie, a przede wszystkim zdrowo!

Uczestnicy warsztatów:

1. Sylwia Wikar kl. V c
2. Patrycja Wielocha kl. V c
3. Patrycja Pach kl. V c
4. Martyna Golińska kl. VI c
5. Ilona Młynarczyk kl. VI c
6. Magdalena Banach kl. VI c
7. Monika Młynarczyk kl. VI c
8. Bartłomiej Pach kl. VI a
9. Piotr Kowalczyk kl. VI a

10. Agnieszka Jagła kl. V a
11. Agnieszka Kaim kl. VI a
12. Edyta Pach kl. VI a
13. Anna Niezabitowska kl. VI a
14. Ewelina Bień kl. Via
15. Mateusz Pach kl. VI a
16. Agata Drożdżak kl. VI a
17. Aleksandra Ślazyk kl. VI a
18. Klaudia Kurzeja kl. VI a
19. Klaudia Pach kl. VI a
20. Emilia Więcek kl. V c
21. Angelika Nowak kl. V a

