

Drugie śniadania z klasą

Wpisany przez Lidia Turska

poniedziałek, 29 września 2014 08:24 - Poprawiony poniedziałek, 29 września 2014 09:38



Coraz częściej zdarza się, że dzieci nie jedzą śniadania, a przecież jest to bardzo ważny posiłek w ciągu dnia. Badania naukowców z Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego dowiodły, że dzieci, które jedzą śniadania uczą się lepiej, są zdrowsze i szczuplejsze. Jeśli nie zjedzą nic wartościowego rano, sięgną po śmieciowe jedzenie, które odbije się nie tylko na wadze, ale i na wynikach w nauce. A właśnie teraz kształtują się nawyki żywieniowe dziecka: to, czego nauczy się w szkole, będzie procentowało w przyszłości.

Dlatego klasa trzecia z wychowawczynią Lidią Turską podjęła wielkie wyzwanie pod hasłem „Drugie śniadanie z klasą”. Uczniowie otrzymają wiedzę dotyczącą zasad prawidłowego odżywiania, w tym m.in. jak należy komponować śniadania, by były zdrowe i zapewniały energię na początek dnia. We wrześniu odbyły się zajęcia ze studentką japonistyki UW Małgosią Turską, która opowiadała i pokazała, jak wygląda drugie śniadanie japońskich uczniów tzw. bento. Później dzieci z pomocą Małgosi przygotowały kuleczki ryżowe- onigiri z dodatkiem ulubionych warzyw i owoców. Śniadania w pudełeczkach prezentowały się bardzo kolorowo, apetycznie i na pewno były zdrowe. Na kolejnych zajęciach trzecioklasiści bawili się tworząc wesołe kanapki, rozwijali kreatywność, wyobraźnię oraz dbałość o higienę podczas sporządzania posiłków. Zdjęcia kanapek przesłane zostały na konkurs organizowany przez Zakłady Mięsne w Łukowie pt. „Wesołe kanapki do szkoły”.