

Uczniowie klasy 7 b wzięli udział w akcji edukacyjnej marki WINIARY dla **młodzieży** prowadzonej we współpracy z Bankami Żywności. G

łówną misją programu jest nauka zasad prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności.

Uczniowie najpierw rozwiązywali ankietę, w której zaznaczali swoje przyzwyczajenia żywieniowe, np.

Czy spożywasz śniadanie codziennie przed wyjściem z domu?

Ile wody pijesz dziennie?

Co spożywasz regularnie 5 posiłków w ciągu dnia?

Następnie zapoznawali się z podstawowymi zasadami zdrowego żywienia i oglądali filmy z udziałem dietetyka pani Agnieszki Piskały.

{joomplucat:490 limit=2|catlink=1|ordering=random}

Po uczestnictwie w programie uczniowie 7 b wiedzą już, jak powinni postępować, aby cieszyć się zdrowiem i dobrą kondycją jak najdłużej. Poznali wiele ciekawostek związanych ze zdrowiem i odżywianiem. Na własne oczy mogli przekonać się, ile cukru i soli spożywamy zjadając paczkę chipsów, czekoladowy wafelek i popijając to colą. W samodzielnie przeprowadzonym eksperymencie porównali wartość takiego wątpliwego posiłku z obiadem serwowanym w szkolnej stołówce, który kosztuje połowę mniej niż zapłaciliby za śmieciowe przekąski, które szkodzą naszemu zdrowiu. Z wynikami eksperymentu i głównymi zasadami programu zapoznali się też rodzice. Postawa ekologiczna powinna przecież towarzyszyć wszystkim codziennie w trakcie przygotowywania posiłków i zakupów. Im więcej dowiemy się

na temat tego, co jemy, tym bardziej wyjdzie to nam na zdrowie.

Sylwia Lipiec