

Uczniowie klasy III c gimnazjum po raz kolejny wzięli udział w programie edukacyjnym marki Winiary „Żyj smacznie i zdrowo”. Misja tegorocznej ósmej edycji łączy w sobie cztery elementy: dobre odżywianie, gotowanie, wspólne posiłki i wspólną aktywność. Autorzy programu podkreślają, że właściwe odżywianie i aktywność fizyczna to podstawa zdrowia i dobrego nastroju, gotowanie może być dobrą zabawą, a wspólne posiłki umacniają więzi i dają prawdziwą radość.

Dla naszych gimnazjalistów to już trzeci rok warsztatów i wspólnej zabawy przy poznawaniu zdrowych nawyków. Wyposażeni w książeczki z przepisami i fachową wiedzę, powoli stają się oni prawdziwymi ekspertami zdrowego odżywiania. Podczas zajęć skupili się tym razem m. in. nad nowoczesnymi trendami żywieniowymi i zastanawiali się, czy warto podążać za modami na różnego rodzaju diety, jak dieta wegańska, wegetariańska, bezglutenowa i bezlaktozowa.

{joomplucat:359 limit=2|catlink=1|ordering=random}

Specjalnie dla Was przypominają teraz 10 złotych zasad:

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.

6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
9. Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.

Ambasadorem tegorocznej edycji akcji jest Maciej Ejsmont – SHEO, prowadzący własny kanał rozrywkowy na YouTube. Na stronie internetowej programu można znaleźć wiele przydatnych artykułów, które w prosty i ciekawy sposób odsłaniają tajniki zdrowia. Można tam dowiedzieć się np. jak odżywić mózg przed klasówką i czy powinno się jeść owoce wieczorem. Przepisy na oryginalne i zdrowe dania są tak proste, że bez problemu można samemu wyczarować w domu smakołyki na każdą porę dnia. Na programowym Facebooku dowiedzie się, jak obrać owoce przy pomocy szklanki, jak sprawdzić czy jajko jest świeże oraz jak przekroić jednocześnie cały talerz pomidorków. Ekspert programu, pani Katarzyna Zadka, podpowiada, jak przyrządzić mniej kaloryczną wersję pizzy i dlaczego przed klasówką warto zjeść kaszę jaglaną. Patronami programu są Minister Edukacji Narodowej, Rzecznik Praw Dziecka, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych i Instytut Żywności i Żywienia.

Nasza szkoła za udział w programie otrzymała m. in. zestawy karcianej gry „apetyczno-strategicznej” YEDZO oraz dyplom. Dołączyła tym samym do grona prawie 3000 szkół stawiających na zdrowie dzięki wiedzy o właściwym odżywianiu.

Sylwia Lipiec