

# Europejski Dzień Zdrowego

## Jedzenia i Gotowania w ZSG we Wrocławiu 08.11.2017 r.

### Relacja

Dnia 8.XI.2017 r. odbyły się w naszej szkole warsztaty promujące zdrowy styl odżywiania. Warsztaty rozpoczęła rozgrzewka-ćwiczymy i bawimy się, zgodnie z zasadą "aktywność fizyczna podstawą piramidy żywienia", którą przeprowadzili w medalowym stylu nauczyciele wychowania fizycznego. Po sportowym akcencie młodzież wysłuchała prezentacji dotyczącej zdrowego odżywiania się. Wszyscy mieliśmy okazję porównać swoje nawyki, zwyczaje żywieniowe z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-ywienia#g>.

Najciekawszym punktem naszych warsztatów i jednocześnie najsmaczniejszym momentem tejże akcji edukacyjnej, była degustacja potraw dietetycznych, m.in. serwowane były: *zupa z dyni, paszтет z selera, babka buraczano – ziemniaczana, sałatka jesienna z tuńczykiem, nasze pyszne szkolne pierogi z soczewicą, tartinki w różnych kompozycyjnych dietetycznych odsłonach, pieczone jabłka faszerowane kaszą jaglaną, mleko kokosowe z granolą owsiano -żurawinową, kaszą jaglaną z amarantusem, kaszą gryczaną i owocami goji, napoje na bazie serwatki i kefiru warzywno-ziolowe, i z owocami leśnym. Nie zabrakło również deserów z zastosowaniem nasion roślin strączkowych, ziaren, bakalii, mąk razowych, degustowaliśmy: *zdrowe trufle i bajaderki, ciasteczka amoniaczki słodzone stewią, ciasteczka krucho – pomarańczowe, ciasto jogurtowe ze śliwkami, ciasteczka żytnio-razowe.**

Smacznie zmęczeni degustacją mogliśmy skorzystać ze strefy wypoczynku i zapoznać się ze sztuką nakrywania stołów co miało znaczenie relaksacyjne i estetyczne.

Zrealizowaliśmy wspólnie z młodzieżą akcję informacyjną poprzez wykonanie plakatów, plansz związanych z tematyką zdrowego odżywiania, pojawiły się przysłowia kulinarne, powiedzenia naszych najbliższych związane z aspektem codziennego spożywania posiłków i ich przygotowywania. Wystawa trwała do 13.11.2017r.

W akcji edukacyjnej wzięła udział młodzież z klas 1Ba, 1 Ga, 1L, 2Ga,2Gb,2H, 2L, 2Za, 2Zc, 3Ga, 3Gb, 3L, 3Zc, 4H, 4L, 4Ga, 4Gb, 4Gc oraz kurs 1K1 pod kierunkiem nauczycieli wychowania fizycznego, przedmiotów zawodowych gastronomicznych i Warsztaty Szkolne.

Zachęcamy wszystkich naszych uczniów i ich rodziny oraz nas nauczycieli do zdrowego odżywiania się i do codziennej aktywności fizycznej o których mówi nowa Piramida Zdrowego Żywienia.

***Stawiamy na ruch, kondycję fizyczną, zdrowy styl odżywiania i uśmiech. Dołącz do Nas.***

Zapraszamy w przyszłym roku na kolejne spotkanie.

*Uczniowie i nauczyciele ZSG.*

*Koordynator wydarzenia Lidia Zaleska*