

Robimy pyszne, zdrowe kanapki

Podczas zajęć z techniki szóstoklasiści podjęli po raz kolejny wielkie wyzwanie pod hasłem „Robimy pyszne, zdrowe kanapki”. Zdrowa kanapka powinna być stałym elementem zdrowej diety. W końcu kanapki często jemy na śniadanie czy na kolację. Kanapkę bierzemy także do szkoły. Dlatego warto zadbać, by znalazły się w niej wartościowe produkty. Z czego powinna się składać zdrowa kanapka dowiedzieli się uczniowie klasy 6 i wypróbowali pomysły na zdrowe kanapki w trakcie zajęć wykorzystując: warzywa, tłuszcze, produkty mleczne, produkty pełnoziarniste, produkty białkowe odzwierzęce, wędliny. Uczniowie poznały korzyści wynikające ze spożywania drugiego śniadania, dowiedziały się jak ważna jest zbilansowana dieta, bogata w produkty zbożowe i 5 porcji warzyw, owoców i soków. Po wskazówkach o higienie oraz bezpieczeństwie posługiwania się nożem uczniowie zabrali się do pracy. Następnie odbyła się degustacja kanapek, a zadowolone miny potwierdziły, że najlepiej smakują kanapki zrobione własnoręcznie.
