

„ŚNIADANIE JEST NAJWAŻNIEJSZE!”

Śniadanie zjedz jak król, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi – takie motto przyświeca warsztatom z Dietetykiem, w których brali udział uczniowie klas 4-6.

W ramach zajęć uczniowie uczyli się o tym dlaczego nie należy zaczynać dnia bez śniadania, jakie produkty warto jeść rano oraz z jakich składników odżywczych składają się popularne produkty spożywcze. Podczas warsztatów jest czas nie tylko na teoretyczną prezentację wiedzy. Uczniowie mogli także wypróbować ją w praktyce, samodzielnie przygotowując kanapki, muesli z mlekiem czy twarożek z jogurtem i ziołami. Sprawdzić swoją wiedzę można było omawiając przed całą klasą własnoręcznie przygotowany posiłek.

Warsztaty były realizowane przez Spółdzielnię Socjalną PRIMA w ramach projektu „Zdrowie zaczyna się od kuchni” dofinansowanego przez Urząd Gminy w Pcimiu.









