

Zdrowe kanapki na lekcjach techniki

Odpowiednie żywienie oparte na naturalnych produktach zmniejsza ryzyko nadwagi i chorób, a jednocześnie może podnieść odporność.

Uczniowie klasy 5 po raz pierwszy przygotowywali na lekcjach techniki zdrowe kanapki. Dzieci przyniosły pożywne produkty: chleb, szynkę, ser, jajka, ogórki, pomidory, sałatę, paprykę, szczypiorek, rzodkiewkę.

Wspólnie zadaliśmy o podstawowe zasady higieny. Dzieciaki samodzielnie smarowały pieczywo masłem i układały na nim wybrane przez siebie produkty. Następnie odbyła się degustacja kanapek, a zadowolone miny potwierdziły, że najlepiej smakują kanapki zrobione własnoręcznie.

Zdrowa kanapka powinna być stałym elementem naszej diety, bo przecież kanapki często jemy na śniadanie czy na kolację. Sięgamy po nie także w szkole. Dlatego warto zadbać, by znalazły się w niej wartościowe produkty.

Dzięki takim zajęciom dzieci kształtują w sobie odpowiednie nawyki żywieniowe, rozwijają kreatywność, wyobraźnię oraz dbałość o higienę podczas spożywania posiłków.