

UCZYMY MŁODSZYCH KOLEGÓW JAK SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ

Kolejne zajęcia uczniów klasy 2Tż w pracowni gastronomicznej nie przebiegały jak zwykle. Uczniowie klasy 2Tż gościli bowiem swoich młodszych kolegów i koleżanki – uczniów z jarosławskiego oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Spotkanie zorganizowane było w ramach Szkoły Promującej Zdrowie. ZSSChiO należy do wojewódzkiej sieci od 2015 roku, a obecnie stara się o uzyskanie certyfikatu krajowego.

Celem zajęć było przedstawienie zasad zdrowego odżywiania, tak, aby młodzież od najmłodszych lat nabywała nawyków zdrowego stylu życia, co procentuje dobrym zdrowiem na długie lata i przeciwdziała chorobom cywilizacyjnym.

Warsztaty zorganizowały panie: **Lidia Sobczyńska** (wicedyrektor, nauczyciel przedmiotów zawodowych) i **Agnieszka Siwoń** (nauczyciel przedmiotów zawodowych). Jego pierwsza część miała charakter typowo edukacyjny. **Katarzyna Mielnicka**, uczennica kl. 2Tż, przedstawiła prezentację pokazującą piramidę żywieniową w najnowszej wersji i zasady odżywiania w oparciu o nią. Podkreśliła znaczenie aktywności fizycznej, która powinna towarzyszyć nam każdego dnia. Zwróciła również uwagę na szczególne miejsce warzyw i owoców w diecie każdego człowieka, których dobroczynne działanie w dobie mody na fast food`y jest niedoceniane. Młodzież i panie towarzyszące uczniom z zaciekawieniem rozwiązywali zagadki dotyczące produktów żywnościowych.

Druga część zajęć była typowo praktyczna. Młodzież bardzo chętnie pracowała wykonując wspólnie z uczniami ZSSChiO zdrowe przekąski, koktajle i desery.

Czy zajęcia się podobały? Odpowiedź na to pytanie jest twierdząca, gdyż uczniowie z niecierpliwością pytali kiedy odbędzie się następne spotkanie. Mamy nadzieję, że zaciekawienie tematem zdrowego odżywiania stało się dla nich inspiracją i zarażą nim swoich kolegów, koleżanki i rodziny. A jest to szczególnie istotne w dobie szerzących się złych nawyków żywieniowych i chorób cywilizacyjnych.

Opracowanie: **Lidia Sobczyńska, Agnieszka Siwoń**