

Warsztaty kulinarne

w ramach programu „Trzymaj Formę”.

W dniu 14 stycznia 2019 r. po raz kolejny w naszej szkole odbyły się warsztaty kulinarne w ramach realizacji programu „Trzymaj Formę”. Zajęcia odbyły się pod hasłem: „Mądre żywienie zdrowe pokolenie”. W warsztatach uczestniczyli uczniowie klasy IV i V Szkoły Podstawowej w Tyniowicach z wychowawcami.

Zajęcia promujące zdrowe odżywianie prowadzone były przez uczniów klasy III kucharz. W pierwszej części przyszli kucharze zaprezentowali swoim młodszym kolegom założenia programu Trzymaj Formę i działania, w których uczestniczą. Poprzez prezentację i zagadki przybliżyli wiadomości z zakresu zasad racjonalnego żywienia i właściwości prozdrowotnych niektórych produktów spożywczych. W drugiej części warsztatów uczniowie aktywnie uczestniczyli w przygotowywaniu potraw o walorach prozdrowotnych, tj: zielonego koktajlu „zdrówko” z nasionami lnu, napoju warzywno – owocowego na bazie zielonej herbaty, pasty kanapkowej z awokado, placuszków z orkisz z pomidorami, oliwkami i serem mozzarella.

Na zakończenie wszyscy z ogromnym apetytem degustowali przygotowane smakołyki i jednogłośnie ocenili, że są bardzo smaczne i na pewno zdrowe.

Dziękujemy uczniom klasy III kucharz za zorganizowanie warsztatów.

Opracowanie: **W. Stoch**