



Błyskawiczny rozwój cywilizacji, sztucznie zakonserwowane jedzenie, które jest niejadalne i ciągle rozbudzany konsumpcjonizm powodują, że żyjemy szybko. Każdy z nas, jak w kołowrotku, codziennie wykonujemy masę czynności i nie zastanawia się nad tym co jemy. Już od rana czujemy ściśnięty żołądek i wrzucamy do niego co popadnie, bo nie mamy czasu myśleć o czymś tak „prozaicznym”, jak przyzwoity posiłek. A przecież żywność jest kluczowym aspektem życia, czymś co łączy wszystkich ludzi na całym świecie. Jedzenie służy człowiekowi jako paliwo napędzające nasze organizmy, ale jest też czymś więcej. To informacja, która z każdym kolejnym kęsem wpływa na biologię ciał, wydobywa potencjał leczniczy organizmów lub może stać się źródłem zaburzeń prowadzącym do powstania choroby. Prawdziwe naturalne jedzenie zawiera w sobie biologiczne instrukcje, mające na celu wzmocnienie naszego zdrowia. Jedzenie jest najpotężniejszym narzędziem, dzięki któremu możemy bezpośrednio wpływać na nasze zdrowie. Wybór nieodpowiedniego pożywienia może się skończyć wieloma przewlekłymi chorobami. Odżywiając się we właściwy sposób możemy zapobiegać, a nawet odwracać skutki chorób.

Nauczyciele biblioteki ZSG nawiązali współpracę z Polskim Stowarzyszeniem Osób z Celiakią i włączyli się w projekt „Biblioteka bez glutenu”. Uczniowie pod kierunkiem p. L. Zaleskiej, p. M. Jarzombek, p. M. Małeckiej przygotowali pokaz potraw i przykładowe menu bezglutenowego. Na stołach znalazła się między innymi jaglana szarlotka, sałatka z buraków, zupa z zielonego groszku, krem z fasoli... Dekoracje metodą carvingu wraz z uczniami przygotowała p. M. Adamczewska. Oprócz potraw uczniowie mieli możliwość poznania literatury związanej z „życiem bez glutenu”. W bibliotece szkolnej powstała „Żywieniowa ścieżka zdrowia”. Na regale w czytelnicy można znaleźć książki dotyczące zdrowego żywienia i radzenia sobie z zaburzeniami pokarmowymi.

polecamy- nauczyciele biblioteki

<https://photos.google.com/share/AF1QipPBxGZZ0xthvkoBkFmkWnHebl-ghYDE239HHT5BPN6BwKpTr6H0ulzh7GnW5k-Ww?key=X1ZsalltZTN5eHRWSVvrRIZydUhuN1FCRjdTM2tn>