

## Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania w ZSG

W dniach 08.11 -10.11.2021 r. w szkole obchodziliśmy Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Tematyka lekcji z przedmiotów zawodowych miała jeden ważny cel: zwrócenie uwagi na zasady racjonalnego odżywiania się. Mówiliśmy o nowej piramidzie zdrowego żywienia, zwracaliśmy uwagę na 7U zasad prof. S. Bergera (Urozmaicenie, Umiarkowanie, Uregulowanie, Umiejętność przyrządzania potraw, Uprawianie sportu, Unikanie nadmiaru, Uśmiechnij się:), prezentowaliśmy „Talerz zdrowego żywienia 2021” według rekomendacji Instytutu Żywności i Żywienia, promowaliśmy hasło "Jesień na dworze, bądź w dobrym humorze" czyli wpływ diety na samopoczucie. Nasi uczniowie wraz z nauczycielami starali się podołać postawionym sobie zadaniom m.in.:

- Wyłącz z diety słodkie napoje oraz słodczy (zastępowanie ich owocami i orzechami).
- Wybierz do picia wodę, soki warzywne i owocowe, napoje mleczne i herbaty
- Nie dosalaj potraw oraz zrezygnuj ze słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Spożywaj chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych
- Wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
- Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu
- Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
- Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami)
- Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food
- Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.)
- Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.

### Spośród wielu działań prezentujemy wybrane:

Uczniowie z klas: **kl. 1 L, 2 L, 3 Lb oraz 4 LG** postawiły na regularne spożywanie posiłków, serdeczną atmosferę w trakcie degustacji oraz estetykę i dekorację naszych stołów, pamiętając o tym, iż radość pozytywnie wpływa na stan naszego zdrowia. Młodzież przygotowała aranżacje i nakrycia stołów do śniadań jak i uroczystych obiadów oraz kolacji. Posiłkom towarzyszył aromat parzonych ziół m.in. kwiat mniszka, korzeń lubczyku, liść senesu, korzeń lukrecji, ziele krwiściągu lekarskiego, serwowaliśmy sok z karczocha, wykorzystywaliśmy ostropest do potraw.

Uczniowie z klas: **1Ba, 3Ba** przygotowali plakaty. Graficznie przedstawili zasady właściwego odżywiania się zgodnie z przedstawionymi wyżej tematami.

Również uczniowie klasy **1Ga, 1Gb, 3La** oraz **2H** się zdolnościami plastycznymi i wiedzą z zakresu zdrowego jedzenia i gotowania.

Klasa **2Bt** przygotowała krem cytrynowy i pancakes z dużą ilością owoców. Desery sporządzono w stylu "light"- krem cytrynowy bez cukru oraz masła, natomiast do pancakes użyto płatków owsianych i banana.

Kolejne desery: muffinki z ciasta marchewkowego z orzechami i gorzką czekoladą, jesienny placek z dynią bambino i migdałami, suflet z chudego twarogu z wiśniami oraz kisiel mleczny z musem truskawkowym zaproponowała klasa **2Ga**.

Na przedmiocie pracownia carvingowa uczniowie klas: **3Ba i 3Bc** "zdrowo rzeźbili" w owocach.

Klasa **3Bc** przygotowała "bombę witaminową- talerz owoców", sałatkę owocową oraz zupy ze świeżych ogórków oraz pomidorów z ziołowymi grzankami - podkreślając wagę zup w diecie, jako sposób na spożywanie warzyw i znakomitą potrawę na chłodne dni. Podano zakwas buraczany polecany do odbudowy mikroflory jelitowej.

Dziękujemy za zaangażowanie, życzymy wszystkim utrzymania wyśmienitej kondycji, smacznych, zdrowych kolejnych wyzwań kulinarnych oraz degustacji dotyczących racjonalnego, zdrowego stylu odżywiania się.

Nauczyciele przedmiotów zawodowych.