

## **„Zdrowe drugie śniadanie” w ramach Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę” - 06.06.2023r.**

Specjalny Ośrodek Szkolno - Wychowawczy w Broninie po raz kolejny był uczestnikiem Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego "Trzymaj Formę", którego nadrzędnym celem było zwiększenie świadomości na temat wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

---

W ramach programu uczniowie kl. IV- VIII szkoły podstawowej realizowali program edukacyjny pn. „Zdrowe drugie śniadanie”, którego celem jest wyrobienie nawyku jedzenia drugiego śniadania. Uczniowie uczestnicząc w programie rozwijali swoje zainteresowania dotyczące zasad prawidłowego odżywiania i potrzeby codziennej aktywności fizycznej. Pogłębili wiedzę z zakresu właściwych nawyków żywieniowych oraz przestrzegania odpowiednio zbilansowanej diety bogatej w składniki odżywcze a także jej wpływu na zdrowie człowieka.

W ramach realizowanego projektu uczniowie mieli do wykonania przepisy na zdrowe drugie śniadanie. Z opracowanych wszystkich przepisów została wykonana księga, którą uczniowie nazwali „Skarbnicą przepisów na zdrowe drugie śniadanie”.

W dniu 06.06.2023r. miała miejsce prezentacja i degustacja dań na zdrowe drugie śniadanie przygotowana przez uczniów według ich przepisów pod opieką nauczycielek. Konsumentami prezentowanych dań byli uczniowie, grono pedagogiczne oraz Dyrekcja Ośrodka. Na stołach znalazły się różnorodne i ciekawe propozycje wykonania zdrowego drugiego śniadania, wśród nich były m.in. tortille, kolorowe kanapki z twarogiem i szczypiorkiem, kanapki z burakiem i serkiem twarogowym, koktajle warzywne, warzywno-owocowe i owocowe, sałatka grecka, sałatka owocowa, owsianka z owocami i jaglanka z bananem.

Wszystkie przedsięwzięcia organizowane w ramach programu "Trzymaj formę" cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród uczniów. Uczniowie realizujący program mieli okazję wykazać się swoimi pomysłami, umiejętnościami, talentami kulinarnymi. Przy okazji dobrej zabawy i miłego spędzania czasu zdobywali odpowiednią wiedzę i umiejętności praktyczne dotyczące zdrowego odżywiania. Uczniowie byli zainteresowani tematyką kształtowania prozdrowotnych nawyków, zasad prawidłowego odżywiania i potrzeby codziennej aktywności fizycznej.