

We wrześniu 2010 r. nasza szkoła przystąpiła do programu „Aktywnie po zdrowie”, któremu patronuje Fundacja Banku Ochrony Środowiska. Program jest adresowany do uczniów klas I-III. Realizowany jest w klasie II a pod opieką wychowawczyni - Małgorzaty Ponikwi. Przez trzy sezony, tzn.: jesienny, zimowy i wiosenny nasi uczniowie będą się zmagać z działaniami konkursowymi promującymi zdrowe odżywianie i aktywny styl życia.

Zakończył się już I etap. Uczniowie na zajęciach zapoznali się z dobrymi i złymi składnikami w naszym pożywieniu oraz propozycjami zdrowego śniadania. Ponadto wykonano w grupach gazetki na temat zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej, które zostały wyeksponowane na terenie szkoły. Uczniowie opracowali również „KSIĄŻECZKĘ ŚNIADANIOWĄ”, która jest do wglądu w bibliotece szkolnej. Opisano również i przeprowadzono najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu. Rodzice na zebraniach otrzymali ulotki na temat: „Dlaczego sposób żywienia dzieci jest sprawą bardzo ważną” oraz „Bez śniadania nie ma nauczania”.

Czekając na ocenę naszych przedsięwzięć, jesteśmy już w trakcie realizacji II etapu. Mamy nadzieję, że nasze działania zostaną dostrzeżone i docenione.



„NADZIEWANE BIEDRONECZKI”

SKŁADNIKI :

- Pomidory
- Szynka drobiowa okrągła
- Ser żółty salsami (krążki)
- Pieczywo ciemne (wyciąć krążki szklanką)
- Liście bazylii
- Twarożek

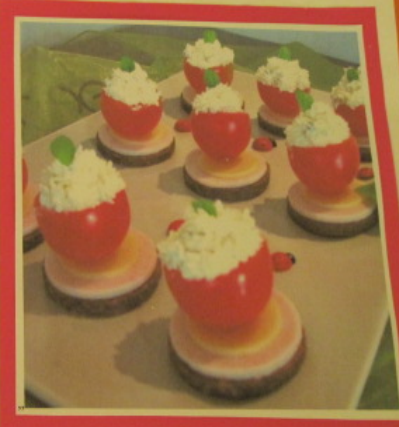
PRZEPIS NA TWAROŻEK:
Kostkę białego, chudego sera połączyć z 2 lub 3 łyżkami kwaśnej śmietany 12% przyprawić solą i pieprzem do smaku. Rozetrzeć na jednolitą masę.

WYKONANIE:

1. duże pomidory umyć i usunąć z nich środki
2. z ciemnego pieczywa szklanką wyciąć krążki
3. ułożyć plasterki szynki na pieczywie
4. ser żółty kładziemy na szynkę
5. do wydrążonych pomidorów wkładamy wcześniej przygotowany twarożek

kładziemy go na przygotowaną „podstawkę” i dekorujemy listkiem bazylii lub szczypiorkiem.

**TAK PRZYGOTOWANA KANAPKA WYGLĄDA APETYCZNIE ,
JEST ŁATWA DO WYKONANIA
TO ŹRÓDŁO WIELU WITAMIN**



„SMACZNEGO”

Wiktoria Caputa kl. IIa