

Zdrowo jem, więcej wiem!

KONKURS

NAJLEPSZY PRZEPIS NA ZDROWE SŁODYCZE

Większość dzieci preferuje smak słodki. Dlatego spośród wszystkich produktów spożywczych dzieci najczęściej wybierają ciastka, ciasta, cukierki, słodkie napoje, lody. Tego rodzaju słodycze niestety bardzo często zastępują właściwe posiłki. Są również podstawą poczęstunku przygotowywanego na wszelkie dziecięce imprezy i zabawy. Problemem jest to, że dzieci zwykle niechętnie zmieniają swoje przyzwyczajenia – odnosi się to w szczególności do słodyczy. W jaki sposób zmienić ten stan rzeczy? Przede wszystkim należy zachęcać dzieci do zamiany niezdrowych słodyczy na zdrowe, czyli te przygotowane bez dodatku cukru.

Należy im uświadomić, że owoce zawierają naturalny cukier, a suszone owoce mają go w sobie bardzo dużo. Warto też podsuwać dzieciom pestki dyni, słonecznika, orzechy, migdały.

Zadaniem konkursowym jest opracowanie przez uczniów przepisów na zdrowe słodycze. Dodatkowo należy wykonać rysunek przedstawiający propozycję. Rysunek należy wykonać na kartce z bloku formatu A4, a drogą głosowania przeprowadzić wybór najlepszego przepisu. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. Nauczyciel ogłasza zwycięzcę w klasowym konkursie i przyznaje mu odznakę **Super Kucharzyka/Kucharka/Kucharza**¹ (do pobrania). Zdjęcie nagrodzonej pracy należy dołączyć do raportu. Następnie wszystkie prace należy złożyć w **Klasową Książkę Zdrowych Słodyczy**. Ochotnicy wykonują okładkę. Książka Śniadaniowa powinna zostać zaprezentowana rodzicom na najbliższej wywiadówce oraz wyeksponowana w szkole, aby pozostali uczniowie mogli korzystać z przepisów swoich kolegów i koleżanek.

¹ Przygotowaliśmy 3 różne odznaki. Odznaka Super Kucharzyka jest przeznaczona dla klasy I, odznaka Super Kucharka dla klasy II, a Super Kucharza dla klasy III.