

Zdrowo jem, więcej wiem!

KONKURSY

NAJLEPSZA ZDROWA MODYFIKACJA ZESTAWU ŚNIADANIOWEGO

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, szczególnie dla ucznia. Niestety bardzo często zdarza się, że brakuje czasu oraz pomysłów, aby było ono nie tylko pełnowartościowe, lecz także atrakcyjne i smaczne. O tym jak powinno wyglądać zdrowe drugie śniadanie można przeczytać w tekście artykułu [Wystrzałowe śniadanka, czyli radosne pożegnanie z bułką](http://www.aktywniepozdrowie.pl) na stronie www.aktywniepozdrowie.pl.

Proponujemy wszystkim uczniom udział w konkursie, w którym będą mogli wykazać się inicjatywą w przygotowywaniu śniadań. Zadaniem uczniów jest zaproponowanie zmian w jednym z zestawów śniadaniowych podanych poniżej przez organizatora, tak żeby był on zdrowy i pożywny. Nauczyciel dzieli klasę na 2-3 osobowe grupy, każda grupa modyfikuje inny zestaw. Praca powinna przedstawiać rysunek i opis zestawu, który zmieniamy oraz rysunek i opis zmienionego zestawu.

Rysunki i opisy zestawów śniadaniowych należy wykonać na kartce z bloku formatu A4, a drogą głosowania przeprowadzić wybór najlepszej pracy. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. W przypadku remisu należy przeprowadzić dodatkowe głosowanie. Nauczyciel ogłasza zwycięską grup w klasowym konkursie i przyznaje jej członkom odznaki **Super Kucharka/Kucharza**¹. Następnie wszystkie prace należy złożyć w **Klasowy Poradnik Śniadaniowy**. Ochotnicy wykonują okładkę. Poradnik Śniadaniowy powinien zostać zaprezentowany rodzicom na najbliższej wywiadówce oraz wyeksponowany w szkole, aby pozostali uczniowie mogli korzystać z przepisów swoich kolegów i koleżanek.

Zestawy drugich śniadań do modyfikacji:

1. Biała bułka z szynką, woda truskawkowa
2. Batonik czekoladowy, paczka herbatników, sok pomarańczowy
3. Pączek z nadzieniem różanym, termos słodzonej herbaty
4. Kanapka z pasztetem, chipsy
5. Zapiekanek, napój typu cola
6. Chipsy, oranżada
7. Jabłko

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