

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## KONKURS

### NAJLEPSZA ZDROWA PRZEKĄSKA

Czasami między posiłkami mamy ochotę na małe co nie co. Niestety często sięgamy po słodczyce lub słone przekąski, które są bardzo kaloryczne, a nie zawierają witamin i składników mineralnych. Warto zastanowić się jakie przekąski będą lepsze i dostarczą składników, których potrzebuje uczeń. Proponujemy wszystkim uczniom udział w konkursie, w którym będą mogli wykazać się inicjatywą w przygotowywaniu dobrej przekąski. Zadaniem uczniów jest wymyślenie przekąski, która będzie zdrowa i pożywna. Praca powinna przedstawiać rysunek oraz przepis.

Rysunki i przepisy na przekąski 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 pracę w klasowym konkursie i przyznaje jej autorowi odznakę **Super Kucharzyka/Kucharka/Kucharza**<sup>1</sup> (do pobrania). Następnie wszystkie prace należy złożyć w **Klasową Księgę Zdrowych Przekąsek**. Ochotnicy wykonują okładkę. Księga powinna zostać zaprezentowana rodzicom na najbliższej wywiadówce oraz wyeksponowana w szkole, aby pozostali uczniowie mogli korzystać z przepisów swoich kolegów i koleżanek.

---

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