

Dietetyczne Rewolucje w dąbrowskiej "Dwójce"



Gotowanie, a także wszystko co z jedzeniem związane, staje się, a wręcz stało się bardzo popularne i modne, ale tylko wśród dorosłych. Dzieci natomiast, choć oferta wszelakich warsztatów czy dodatkowych zajęć dla nich jest coraz bogatsza, wciąż nie mają gdzie zarazić się i rozwijać pasji gotowania. A szkoda, bo gotowanie pozwala rozwijać wyobraźnię i może być świetną zabawą, dającą wiele radości i satysfakcji.

Na szczęście nauczyciele realizujący program „Czas na zdrowie” oczywiście we współpracy z rodzicami, doszli do tych samych wniosków, czego efektem są pierwsze (ale mamy nadzieję, że cykliczne) warsztaty kulinarno - dietetyczne dla dzieci, które odbyły się 16 maja pod hasłem „Gotujemy smacznie i zdrowo ” .

Warsztaty miały miejsce w jadalni w naszej szkole , gdzie zgromadziły się dzieci „głodne wrażeń i wiedzy” z zakresu zdrowego gotowania.

Zajęcia promujące zdrowe odżywianie prowadzone były przez mamy uczniów z klasy 2 a - p. Annę Bastę i p. Marzenę Bieś. W warsztatach uczestniczyli chętni uczniowie z klasy 2 a, 5 a oraz wychowankowie Świątlicy Szkolnej, a także członkowie Szkolnego Klubu „Zakręceni na zdrowie” wraz z wychowawcami: M. Gawlik, R. Klimek.

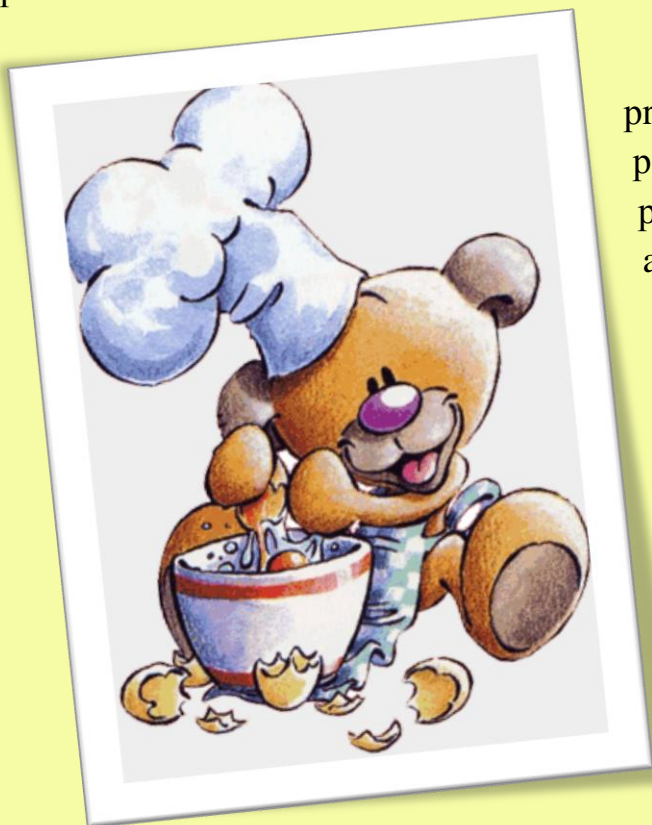
Po krótkim powitaniu przez panią dyrektor Annę Fido prowadzenie „Dietetycznych Rewolucji” przejęły p. Anna i p. Marzena.



Na początek p. Marzena z pomocą dzieci przygotowała bezglutenowy chlebek gryczano – jaglany. Następnie p. Anna zaprosiła uczestników do degustacji pysznego soku z pietruszki. Zaraz po tym do pracy ponownie zabrały się dzieciaki i przygotowały przy pomocy p. Marzeny smaczne wieloziarniste „Zdrowe bułeczki”.

Czas potrzebny na upieczenie chlebka i bułeczek wykorzystaliśmy na przygotowanie pysznej i zdrowej zupy ogórkowej z kurczakiem pod kierunkiem p. Anny.

Na koniec warsztatów p. Anna wraz z chętnymi dziećmi przygotowała dla uczestników warsztatów słodką niespodziankę - sorbetowe lody - z naturalnych, ekologicznych produktów.



Dzieci z radością i wielkim zaangażowaniem pracowały w grupach przygotowując posiłki przy pomocy mam. Były one zdrowe i estetycznie podane. Na zakończenie wszyscy z ogromnym apetytem degustowali przygotowane smakołyki, które były smaczniejsze niż zwykle, bo sporządzone własnoręcznie.

Dzięki temu mamy nadzieję, że wszystkich małych uczestników warsztatów uda zarazić się tę wspaniałą pasją, jaką jest zdrowe gotowanie. Uczestnicy w sposób praktyczny uczyli się przyrządzać proste, zdrowe potrawy. Młodzi Kucharze uczyli się także higieny i bezpieczeństwa w kuchni.

Organizatorzy serdecznie dziękują mamom, za przeprowadzenie ciekawych i atrakcyjnych zajęć kulinarnych, zasponsorowanie produktów do ich wykonania, a także za udostępnienie ulotek z przepisami na wykonywane na warsztatach potrawy. Zapraszamy ponownie!

„Dietetyczne Rewolucje” w postaci warsztatów kulinarnych to świetna okazja do uzupełnienia wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Poprzez takie zajęcia chcemy pokazać, że przygotowanie zdrowych i fajnych posiłków nie wymaga większego nakładu pracy i dużych pieniędzy.

Kolejne spotkanie już wkrótce. "Zakręcenie na zdrowie" zapraszają chętne osoby do prezentowania swoich zdrowych przepisów. Do zobaczenia!

Organizatorzy:

M. Gawlik, R. Klimek