Wyprawa po zdrowe nawyki żywieniowe

Uczniowie klas IV – VI Szkoły Podstawowej w Kiełkowie uczestniczyli w wyprawie po zdrowe nawyki żywieniowe. Miejscem ekspedycji było Tesco w Ropczycach. Wyprawa ta, to jeden z elementów realizacji projektu edukacyjnego „Od uprawy do potrawy”, którego patronami są między innymi Ośrodek Rozwoju Edukacji w Polsce i Podkarpacki Kurator Oświaty. *Podstawowym celem programu jest edukacja dzieci w zakresie:*

- różnicowania diety w zależności od sezonów, bazowania na regionalnych, dostępnych, w danym momencie, produktach,

- pokazania różnorodności zdrowych produktów i zachęcenia do wyboru produktów pełnowartościowych (w miejsce produktów przetworzonych),

- uczenia czytania etykiet: pokazania, że produkty posiadają różny skład i dwa produkty z pozoru identyczne mogą się bardzo różnić,

- przechowywania żywności i jej poszanowania (niemarnowanie),

- istotności prawidłowego nawodnienia organizmu,

- omówienia elementów wchodzących w skład nowej piramidy żywieniowej.

W czasie trwania wyprawy uczniowie mieli możliwość poznania nowych smaków takich jak seler naciowy, rukola, kiełki rzodkiewki, avocado, orzeszki pini czy daktyle. Na mapie świata odszukiwali miejsca, z których pochodzą egzotyczne owoce. Dowiedzieli się jak odkodować stemple na jajkach. W dziale kasz i makaronów odszukiwali tych zdrowych. Okazało się, że nie wszyscy znają ciemne makarony czy kasze. Poznali różne rodzaje wody, ich składy, dowiedzieli się, że woda i soki ze świeżych owoców powinny zastąpić kolorowe oranżady i cole. Na zakończenie wyprawy uczniowie, na zapleczu sklepu, przygotowywali zdrowy deser z owoców, bakalii i jogurtu naturalnego. Wielu z nich przyznało, że był on o wiele lepszy od jogurtu owocowego zawierającego cukier, sztuczne barwniki i konserwanty.

Opuszczając miejsce ekspedycji, uczniowie otrzymali książeczki z materiałami ćwiczeniowymi, aby mogli pogłębiać zdobyta wiedzę, oraz zdrowe przekąski i soki owocowe.

Wyprawę zorganizowała pani Agata Trawczyńska, która jest koordynatorem całego projektu.

Tekst i zdjęcia: SP w Kiełkowie


TESCO
Szanowni Państwo,
z okazji zbliżającego się Tłustego Czwartku
tradycyjnie zapraszamy na różnorodne
pyszne pączki docenione za smak i jakość
przez naszych Klientów.
Duże zamówienia można złożyć już teraz
na stoisku Piekarnia i odebrać w wybranym
przez siebie dniu w Punkcie Obsługi Klienta




WYBÓR

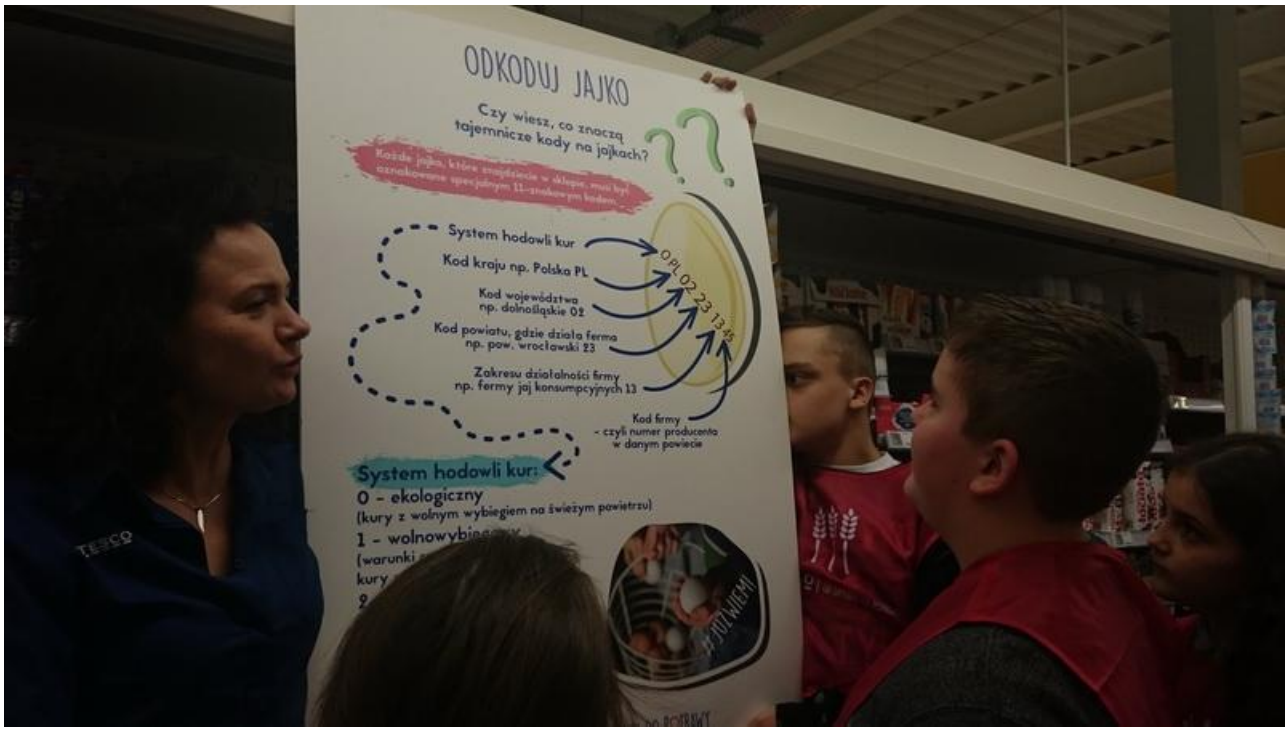

WYBÓR
TESCO




POLSKIE


QUINOA
RYŻ
Uncle Bens


ODKODUJ ETYKIETĘ PRODUKTU
SUPER PRODUKT
SKŁAD:
TESCO


ODKODUJ JAJKO
Czy wiesz, co znaczą tajemnicze kody na jajkach?
System hodowli kur
Kod kraju np. Polska PL
Kod województwa np. dolnośląskie 02
Kod powiatu, gdzie działa ferma np. pow. wrocławski 23
Zakresu działalności firmy np. fermy jaj konsumpcyjnych 13
Kod firmy - czyli numer producenta w danym powiecie
0PL0223134
System hodowli kur:
0 - ekologiczny
(kury z wolnym wybiegiem na świeżym powietrzu)










Ankieta
PULS
LUBISZ TO?
MY TEŻ!


204
w naszym sklepie TESCO