



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 daktyl. 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 cola. 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















