

Sveiko maisto dirbtuvės

Vasario 23 d. 5-9 klasių mokiniai dalyvavo projekto „Vaikų sveikos gyvensenos akademija“ trijų valandų veiklose „Sveiko maisto dirbtuvės“. Mokymus sudarė teorinė ir praktinė dalys. Jų metu mokiniai ne tik papildė savo žinių bagažą sveikos mitybos srityje, bet ir sužinojo bei išmoko daug naujų dalykų: kokie yra sveikos mitybos ir sveiko maisto gaminimo principai, mokėsi analizuoti produktų ženklinių, etiketes, sudaryti mitybos planą. Savo žinias galėjo patikrinti dalyvaudami viktorinoje, protų mūšyje. Paašėkė, kad aštuntokė leva yra geriausia sveikos mitybos žinovė. Visiems mokiniams buvo įteikti Diplomai, visi buvo vaišinami sveikuoliškais sausainiais.

Už visa tai esame dėkingi sveiko maisto technologei ir sveikatos trenerei, lektorei, portalo sveikataipalankus.lt įkūrėjai, leidinių apie sveiką mitybą autorei Ramintai Bogušienei. Autorė padovanojo „Sveiko maisto piramidė“, „Pusryčių, priešpiečių, pietų, pavakarių, vakarienės lėkštė“ plakatus bei du savo leidinius „Brokoliukas ir braškutė sveikatos karalystėje“ ir „Kokybė paženklintas maistas“, kurie neleis mums pamiršti kaip svarbu sveikai maitintis.

Direktorės pavaduotoja ugdymui A. Kaminskienė