

Zdravá výživa v praxi

O rôznych podobách zdravej výživy v praxi sme sa presvedčili na praktických cvičeniach z biológie v septime. Aby sme o zložkách potravy a zásadách správnej výživy nerozprávali len teoreticky, rozhodli sme sa praktické cvičenia realizovať v kuchynke našej školy. Septima A ich má ráno, nultú a prvú hodinu, zadanie bolo teda jasné - zdravé raňajky. Septima B má praktické cvičenia naopak v popoludňajších hodinách, šiestu a siedmu hodinu, zadanie bolo teda pozmenené na zdravý obed. A to by ste sa čudovali, čím všetkým študenti ohúrili. Z kuchynky sa šírili vône rôznych druhov, nenechali mlčať čuchové bunky okoloidúcich. Pripravili sme tak na raňajky rôzne ovocné tanieri, ovsené kaše, jogurtové dobroty. Na obed sme zas „koštovali“ pohánkovú kašu, zeleninové šaláty a wrapy, cestoviny so zeleninou i tuniakom, pečenú rybu so syrom a šalátom, opekané tofu so zeleninou a neohrdli sme ani domácimi cestovinami s orechmi ako dezert. Každý žiak mal opísať spôsob prípravy svojho jedla a naaranžovať jedlo tak, aby bolo čo najlepšie pripravené do súťaže. Každý sa totiž zúčastnil ochutnávky a anonymného hlasovania o najlepšie najzdravšie jedlo. Je úplne jedno, kto vyhral, víťazmi boli všetci, lebo spravili spoločne kus cesty k zdravému spôsobu stravovania.



