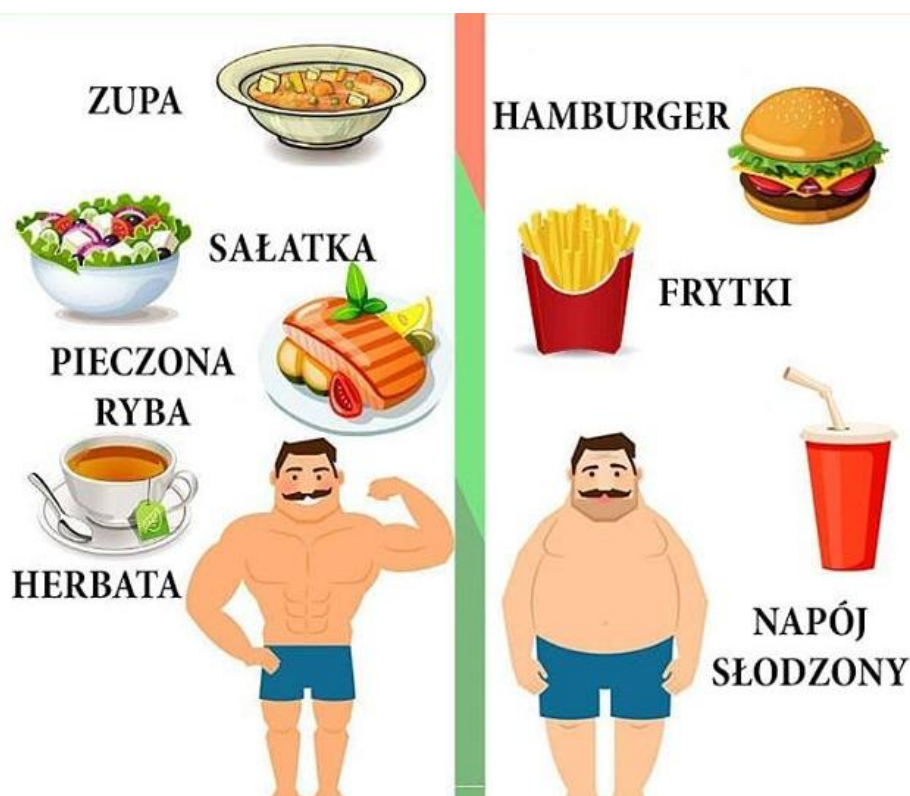




## Warsztaty „Jak żyć zdrowo i smacznie. Wyrzucmy śmieciowe jedzenie”






Tydzień Profilaktyki w naszej szkole rozpoczął się od warsztatów „Jak żyć zdrowo i smacznie. Wyrzucmy śmieciowe jedzenie”. Wzięli w nich udział uczniowie klasy II e technikum żywienia i usług gastronomicznych. Młodzież zapoznała się z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia dotyczącymi zasad prawidłowego odżywiania. Przedstawiono zdrowe zamienniki „śmieciowego jedzenia” oraz korzyści płynące z ich spożywania. Uczniowie przeanalizowali swój jadłospis, dokonali jego oceny i poznali błędy żywieniowe, które popełniają. Dokonali oceny stanu odżywienia za pomocą wskaźników BMI i WHR. Odbył się także konkurs wiedzy na temat zdrowego odżywiania.





☹️	☺️
	
BUŁKA KAIZERKA	KROMKA CHLEBA RAZOWEGO
	
SŁODKIE PŁATKI ŚNIADANIOWE	PŁATKI OWSIANE LUB JAGLANE, ŻYTNIE, JEĆMIENNE
	
KREM CZEKOLADOWY	DOMOWE POWIDŁA, NP. ŚLIWKOWE
	
NAPOJE GAZOWANE	WODA ALBO ŚWIEŻO WYCISKANE SOKI

☹️	☺️
	
FRYTKI	ZIEMNIAKI Z PIECA
	
KOTLET SMAŻONY	KURCZAK Z PIECA
	
PALUSZKI RYBNE	RYBA Z PIECA
	
MAJONEZ	PASTA Z AWOKADO, DOMOWY SOS JOGURTOWO-ZIOLOWY