

# Święto Chleba w SP2



Tegoroczne Święto Chleba nasza szkoła obchodziła w sposób nadzwyczaj aktywny. Uczniowie klas trzecich wzięli udział w wycieczce do skansenu w Wygieźłowie, gdzie mieli okazję wziąć udział w lekcji "Od ziarenka do bochenka" i dowiedzieć się jak za dawnych czasów, przy pomocy prostych narzędzi otrzymywano mąkę ze zboża i wypiekano chleb w domowych piecach.

Przygotowania do szkolnych obchodów rozpoczęły się już w dniu poprzedzającym, w domach naszych uczniów, gdzie wraz z rodzicami upiekli oni prawdziwe, pełnoziarniste, zdrowe chleby i bułeczki. Wypieki te, były następnie wypromowane przez uczniów podczas długiej przerwy - gdzie cała szkolna społeczność miała okazję ich skosztować.

Podczas degustacji zainteresowani otrzymywali receptury, za pomocą których będą mogli samodzielnie przygotować swój własny zdrowy i pożywny chleb.

Uczennice klas piątych przygotowały również gazetkę z ciekawostkami dotyczącymi zalet spożywania chleba na naturalnym zakwasie.

Dla tych, którzy zapomną drugiego śniadania, informujemy, że kanapki z wieloziarnistego pieczywa i typu graham, są w stałej ofercie naszego szkolnego sklepiku.

## Dlaczego warto jeść chleb?

A. Dba o szczupłą sylwetkę, bo zawiera błonnik. Najwięcej ma go chleb razowy – cztery średnie kromki dostarczają ok. 18 g błonnika, czyli połowę tego, ile potrzebujesz każdego dnia. Taki chleb wymaga dłuższego żucia, co sprawia, że zjadasz go mniej. Wbrew powszechnej opinii żaden chleb nie tuczy, o ile jesz go z umiarem – średnia kromka ma zaledwie 68 kcal. Zawiera też sporo węglowodanów, głównie skrobię, która łagodnie podnosi poziom glukozy we krwi, dając uczucie sytości na dłużej. Możesz więc zjeść nawet 2–4 kromki dziennie bez obawy, że przytyjesz.

B. Poprawia pamięć i koncentrację. Pszenne i żytnie bochenki są bogatym źródłem magnezu (łagodzi objawy stresu i działa przeciwdepresyjnie) oraz witamin z grupy B, niezbędnych do pracy układu nerwowego.

C. Chroni przed nowotworami, zwłaszcza chleb wypiekany na zakwasie. Zawiera on kwas mlekowy, który ułatwia trawienie i zapobiega zaparciom. Zakwasza jelita, hamując rozwój bakterii chorobotwórczych, sprzyja rozwojowi „dobrych” bakterii. Te zaś nie tylko zwiększają odporność organizmu, ale również hamują rozwój komórek rakowych, zapobiegając nowotworom jelita grubego.

D. Wzmacnia organizm przyszłych mam. Chleb ma bowiem sporo kwasu foliowego (wspomaga rozwój płodu), cynku (poprawia odporność) i żelaza (zwiększa wydolność organizmu oraz chroni przed anemią).

źródło: <http://www.kuratorium.krakow.pl/index?ac=111&id=11887>



