

Smaczna i zdrowa lekcja przyrody!



W klasach IV-tych uczniowie przynosili i prezentowali na lekcji swoje zdrowe, pełnowartościowe drugie śniadanie. Każda kanapka lub przekąska musiała zawierać białko niezbędne w fazie wzrostu dzieci, jak również witaminy, sole mineralne, oraz tłuszcze i cukry. Zwykle masło niektórzy uczniowie zastąpili orzechami a kromki chleba z pełnego ziarna były domowym wypiekiem. Czytaliśmy również etykiety na napojach rzekomo bez konserwantów i sztucznych barwników. Okazało się, że zdecydowana większość płynów posiadała regulatory kwasowości, które równie trwale konserwują żywność i czynią ją niezdrową. Dlatego warto przyzwyczać dzieci do picia zwykłej wody!



