



Członkowie Szkolnego Koła Ekologicznego EKO FANI pogłębili wiedzę na temat alternatywnych zamienników pustych węglowodanów. Pod tym kątem wykonali plakaty i prezentację pod tytułem „Czym zastąpić puste węglowodany?”.

Wzięli również udział w konkursie literackim pod tytułem „Cukrom mówimy nie!” przeznaczonym dla uczniów klas siódmych.

Uczestnicy wykazali się humorem i pomysłowością, układając wierszyki związane z tematem, czyli z negowaniem spożywania cukru.

Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty, które odbyły się 18 lutego 2021 r. Pojawili się na nich goście. Pani Magda przekazała uczestnikom cenne uwagi na temat szkodliwości nadużywania węglowodanów zwanych często pustymi i zasygnalizowała, że cukier można zastąpić produktami naturalnego pochodzenia.

Mama Marysi, aktywna działaczka Koła Gospodyń Wiejskich, promująca zdrowy styl życia, zainspirowała do przygotowania pod jej okiem zdrowotnych mikstur uodparniających. Uchyliła rąbka tajemnicy i podpowiedziała, jakie są najbardziej skuteczne np. na uporczywy kaszel, na katar, na przeziębienie, ból gardła, ból stawów itp.. Członkowie koła (podzieleni na grupy), zabrali się do pracy i zrobili mikstury oraz smaczne owocowo – warzywne koktajle.

Wykorzystali m.in. miód, cytryny, imbir, kurkumę, cynamon, goździki, cebulę, czosnek, różne owoce i warzywa.

Realizatorzy tego zadania poszerzyli swoją wiedzę na temat „białej śmierci”. Na pewno zadbają o to, by ich bliscy przestrzegali zasad zdrowego żywienia.

Uwieńczeniem działań było przygotowanie kulinarnej „Księgi dań prostych”, w której znalazły się przepisy dań zdrowych, tanich i łatwych w wykonaniu. Elektroniczną wersję książki (film) opracował Oscar – uczeń klasy 7a.

E.P., L.K.

{gallery}2021_cu

kier7a{/gallery}