

Warsztaty śniadaniowe – ŚNIADANIE SUPERMOCY W SZKOLE

Autorzy lekcji: dr inż. Elżbieta Wierzbicka, prof. dr hab. Agata Wawrzyniak,
dr inż. Marta Jeruszka-Bielak

Lekcja dla uczniów klas IV–VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I–VI szkół podstawowych. Junior–Edu–Żywienie (JEŻ)”.
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.

Wspólne II śniadanie w szkole – korzyści dla zdrowia

Dostarczenie energii dla organizmu



Sytość i lepsze samopoczucie



Lepsze przyswajanie wiedzy i wyniki w czasie zajęć sportowych



Większa koncentracja i zdolność do uczenia się

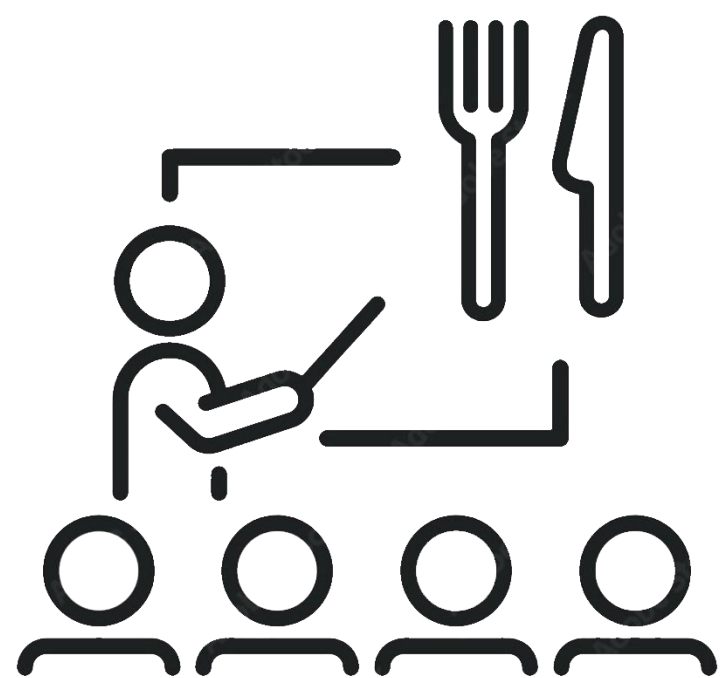


Komponowanie posiłków śniadaniowych – stosuj zasadę *Talerza Zdrowego Żywienia*



Od Teorii na Talerz

Warsztaty żywieniowe – organizacja lekcji



Część wstępna

- Przygotowanie stanowisk pracy
- Podział uczniów na zespoły
- Umycie rąk, (zarówno przed warsztatami, jak i podczas ich trwania)



Część teoretyczna

- Zapoznanie z przepisami kulinarnymi (dołączonymi do scenariusza lekcji)
- Rozdzielenie zadań, plan



Część praktyczna

- Przygotowanie potraw śniadaniowych
- Nakrycie stołu oraz serwowanie



Degustacja

- Wspólna degustacja posiłków oraz promocja śniadań
- Przeprowadzenie konkursu oraz ogłoszenie wyników
- Na koniec wspólne sprzątnięcie

II śniadanie – warsztaty żywieniowe – przykłady urozmaicenia kanapek



II śniadanie – warsztaty żywieniowe – przykłady urozmaicenia kanapek



II śniadanie - warsztaty żywieniowe – przykłady urozmaicenia sałatek



II śniadanie – warsztaty żywieniowe

– co pić, jakie napoje wybierać?

Niewskazane



• napary owocowe



• woda



• słabe napary
herbat



• woda na bazie
owoców i ziół



• niesłodzone
napoje mleczne



• koktajle na bazie
owoców i warzyw



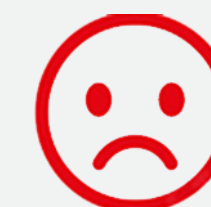
• Słodzone napoje
gazowane
i niegazowane



• napoje
owocowe



• napoje
energetyzujące



Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

Autorzy lekcji: dr inż. Elżbieta Wierzbicka, prof. dr hab. Agata Wawrzyniak,
dr inż. Marta Jeruszka-Bielak

Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnie (JEŻ)”.
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.