

14 listopada grupa uczniów naszej szkoły wzięła udział w konkursie pt. " Żyj zdrowo i na sportowo", organizowanym przez Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pionkach.

Celem konkursu było podniesienie poziomu wiedzy dotyczącej zasad zdrowego odżywiania. Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia. Wdrażanie aktywności fizycznej w życiu codziennym oraz nauka samodzielnego przygotowywania zdrowych posiłków.

Nasza szkoła stworzyła dwie 4 osobowe drużyny w składzie: Aleksandra Rutka, Gabriela Kamińska, Ernest Miękus, Jakub Szczepanowski oraz Jakub Mróz, Kalina Auguścik, Kacper Mróz, Kewin Auguścik.

Uczniowie wzięli udział w trzech konkurencjach. Najpierw sprawdzili swoją wiedzę z zakresu znajomości piramidy żywieniowej. Następnie chłopcy wykonali zadania sportowe wskazane przez organizatorów. Ostatnie zadanie polegało na przygotowaniu i zaprezentowaniu zdrowej, śniadaniowej diety pudełkowej. Nasza młodzież przygotowała owsiankę z owocami i nasionami chia, omleta na słono czy bruschettę z pomidorami.

Młodzież naszej szkoły zaprezentowała się bardzo dobrze. Świetnie poradzili sobie zarówno w zadaniach sportowych, jak i kulinarnych. Wykazali się dużą wiedzą z zakresu zdrowego odżywiania.

Gratulujemy!!!

*Tekst: Dorota Błazik*

---

Więcej