

Gimnazjum nr 1 finalistą Ogólnopolskiego Konkursu na Kampanię Społeczną 6 edycji programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”!

Działania naszej szkoły w ramach kampanii społecznej „**Żyj smacznie i zdrowo**” przebiegały w tym roku na kilku płaszczyznach i były niezwykle różnorodne. Pierwszym działaniem były lekcje dotyczące zdrowej diety oraz zasad komponowania codziennego menu. Przeprowadzono je we wszystkich klasach 1 i 2, w sumie objęto nimi 230 osób. W październiku uczniowie przystąpili do programu edukacyjnego „**Lubella inspiruje i edukuje**”. Celem programu było pokazanie gimnazjalistom, jak powinien wyglądać prawidłowo skomponowany posiłek oraz jak właściwe odżywianie wpływa na ich zdrowie i sprawność fizyczną, zarówno obecnie jak i w przyszłości. W fazie końcowej programu uczniowie przygotowywali własne pomysły na dania z makaronem, opisywali je, robili zdjęcia i wysyłali do organizatora – firmy Lubella. Kolejne działanie, realizowane w listopadzie, to stworzenie grupy projektowej, której zadaniem było ustalenie najważniejszych zasad racjonalnego żywienia. W grudniu w ramach kampanii przeprowadzono ankiety dotyczące nawyków żywieniowych młodzieży naszej szkoły. Zebrane wyniki i wnioski przedstawiono w formie prezentacji multimedialnej. W ramach kampanii 7 kwietnia odbył się też **Konkurs Piosenki Prozdrowotnej i Wiosenny Festyn ze Zdrową Żywnością**. Zwycięstwo w konkursie wywalczyła **klasa II d**, która przygotowała wyśmienite ciasteczka owsiane, kolorowe koktajle i piękną autorską piosenkę pt. Zdrowa dieta na śniadanie. Każda grupa starała się przygotować zdrowe i zarazem smaczne dania. Tematem przewodnim było hasło „**Nasze wyzwanie to zdrowe śniadanie.**” Były więc sałatki warzywne, jogurt z musli i owocami, koreczki owocowe, włoskie pełnoziarniste kanapki z pomidorem, gofry w wersji „light” oraz placuszki z owocami. W trakcie degustacji popijano owocowe soki i różnobarwne koktajle. Reprezentacje klas musiały też w krótkim pięciominutowym wystąpieniu przedstawić prozdrowotne działanie składników swoich potraw i zareklamować przygotowane dania. Sporym wyzwaniem było dla naszych drużyn przygotowanie jednego z trzech dań w trakcie trwania festynu. Wszystkie zdrowe propozycje pochodziły z książeczki programu „Żyj smacznie i zdrowo”, a były to: sałatka owocowa z miodem i musli, domowa pełnoziarnista tortilla z kurczakiem i papryką, pełnoziarnista kanapka z indykiem, rzodkiewką, sałatą i pomidorem, puszyste omlety z jogurtem oraz sałatka cesar z kurczakiem. Oceny dokonało fachowe jury pod przewodnictwem pani dyrektor **Danuty Pecyny**. Po podsumowaniu zmagania członkowie jury wręczyli zwycięskiemu zespołowi kosze pełne soków i owoców oraz pamiątkowe dyplomy. Zwyciężyła **klasa II d**, zaraz za nią uplasowała się **klasa II b**, trzecie miejsce zajęła **klasa IIe**. Cała impreza przebiegała w bardzo miłej, przyjacielskiej atmosferze, bo jak wiadomo – przez żołądek do serca. Kampania przeprowadzona przez uczniów miała na celu promowanie zdrowego stylu życia oraz poszerzanie wiedzy uczniów na temat zdrowej diety i prawidłowego żywienia, a także rozwijanie zdolności prezentacji publicznej swoich osiągnięć i promowanie placówki jako szkoły promującej zdrowie w środowisku lokalnym. Za nasze działania jury przyznało Gimnazjum nr 1 tytuł finalisty i szóste miejsce w kraju. Wszyscy uczniowie klas II biorący udział w programie zostali nagrodzeni blenderami i książkami kulinarnymi od sponsorów firmy Winiary.