

DELAVNICE ZDRAVE PREHRANE

V petek, 22.03.2019, so nas obiskali učenci prve triade iz Osnovne šole Dante Alighieri iz Izole.

Aktivno so sodelovali v delavnicah zdrave prehrane. Dijaki, vključeni v projekt Erasmus+: Sports and healthy food for inclusion, so pripravili različne delavnice. Dijakinje smeri Predšolska vzgoja so otrokom pomagale pravilno razvrščati živila v piramido zdrave prehrane. Dijaki smeri Gastronomija in turizem in smeri Gastronom, hotelir pa so v učilnici kuharstva pripravljali zelenjavno sadne napitke, sadna nabodala in zdrave čokoladne kroglice.

Gostili smo 75 učencev OŠ Dante Alighieri. Dijaki so učence razdelili v manjše skupine, ki so aktivno sodelovale v vseh delavnicah.

Delavnica prepoznavanja in razvrščanja živil v prehransko piramido je potekala v učilnici. Otroci so prepoznali živila, več težav pa so imeli z razvrščanjem v prehransko piramido. Povedali so, da so jim všeč sladke pijače in sladki prigrizki, medtem ko zelenjave pa ne jedo najraje.

V kuhinji pa so dijaki skupaj z učenci pripravljali zdrave jedi in napitke. Na prvi delavnici so pripravili napitek iz mandljev, posnetega mleka, banan in jagod. Napitek je bil učencem zelo dober. Na drugi delavnici pa so pripravili zdrave čokoladne kroglice iz polnozrnatega biskvita, ki so mu dodali kakav in ga osladili z domačo marmelado. Učenci so iz mase oblikovali kroglice in jih povaljali v kokosovi moki.

Na tretji delavnici pa je nastal zelenjavni napitek iz korenja, pomaranče, jabolka in rdeče pese.

Kljub temu, da je bil narejen iz zelenjave, je bil večini učencev všeč. Na četrti delavnici pa so nastala sadna nabodala iz kivija, jabolka in ananasa.

Dijaki in učenci so vzpostavili dobro delovno vzdušje in zaključili aktivnosti zadovoljni in nasmejani. Z delom smo dokazali, da je zdrava hrana ravno tako lahko okusna in dobra, če je le znano pravilno pripraviti in predstaviti mladim generacijam.

