

Кампания здорового питания - Söö ära iga päev 5 peotäit puu- ja köögivilju

Новый учебный год в нашей гимназии начался гораздо «вкуснее», чем полагали!

В овощах и фруктах содержатся углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и органические кислоты. Человеку желательно употреблять не менее 600 граммов овощей и фруктов в день, потому что они полезны для зрения, уменьшают стресс, поддерживают хорошее настроение, дают энергию и стимулируют мозговую деятельность – все это нужно ученикам и учителям в начале учебного года!

В гимназии посвятили три недели овощам и фруктам, а точнее первую – моркови, вторую – яблоку и третью – луку. В этих растительных продуктах много полезного: морковь полезна для зрения и ее сок очищает кишечник; яблоки богаты антиоксидантами и помогают преодолеть многие проблемы со здоровьем или предотвратить их; лук способен «очищать» клетки головного мозга и задерживать процесс их старения. Поэтому в школьной столовой готовились разнообразные блюда из этих растительных продуктов.

В классах проводились тематические уроки на тему «Овощи», на которых ученики узнали, почему следует питаться овощами и фруктами, что в них содержится, а также что из них можно сделать; ученики младших классов смастерили целую выставку поделок из овощей. Стены школы украшали яркие и интересные плакаты и лозунги, а также рисунки овощей и фруктов. «Школа поваров» обучала будущих хозяек приготовлению разнообразных блюд из овощей. Те, на кого снисходило вдохновение от пользы растительной пищи, могли поучаствовать в «овощной» игре «Что? Где? Когда?». Но «науку» разбавляли и творчеством: была представлена театральная постановка «Приключения Чиполлино» для всех учащихся. Всех, кто участвовал в этих мероприятиях, награждали на линейке за старания и энтузиазм.

Недели моркови, яблока и лука были очень интересные! Оказывается, что даже трудный и самый первый месяц учебы можно разнообразить и сделать веселей.

Учащиеся 9А класса