

Publiczne Gimnazjum nr 3
wśród zwycięzców 7. edycji ogólnopolskiego konkursu
programu „**Żyj smacznie i zdrowo**”

11 maja nastąpiło rozstrzygnięcie 7 edycji ogólnopolskiego konkursu programu „**Żyj smacznie i zdrowo**” Winiary. Do organizatora wpłynęło 298 prac konkursowych.

Realizatorami projektu byli uczniowie klas I: **Klaudia Karwowska, Klaudia Sochacka, Dominika Dziekońska, Paweł Mysza, Natalia Górecka, Maria Rydzewska, Weronika Surawska, Julia Zarzecka, Magda Wojciechowska, Sabina Kuligowska**, którzy wraz z opiekunem **Joanną Danielą Zalewską-Grochowską** wywalczyli **nagrodę II stopnia** – laptop + zestaw koszułek.



Uroczyste wręczenie nagród nastąpi w drugiej połowie czerwca. Uczniowie PG3 przystąpili w bieżącym roku szkolnym do realizacji VII edycji ogólnopolskiego programu Winiary „**Żyj smacznie i zdrowo**”, który zachęca gimnazjalistów do smacznego i zdrowego odżywiania, wspólnego spożywania posiłków i samodzielnego gotowania oraz promuje ideę niemarnowania żywności i kształtuje postawę proekologiczną.

W ramach programu uczniowie uczestniczyli w lekcjach z wykorzystaniem zestawu dydaktycznego Winiary. Z przedstawieniem „Spotkanie witamin- pysznie, zdrowo, kolorowo”, pomalowani i przebrani za owoce, warzywa lub orzecha z koszykiem nimi wypełnionym, uczniowie wybrali się do Ośrodka Kuratorskiego nr 1 w Grajewie. W tym czasie koleżanki przygotowywały książeczki z przepisami m.in na grillowane brzoskwinie czy pomidory nadziewane sałatką z kaszy kuskus, które rozdawano podczas naszej akcji wszystkim zainteresowanym. Następnie przygotowano wspólnie 15 blach zdrowego ciasta kakaowo-marchewkowego i brownie z kaszy jaglanej oraz spontaniczne, dodatkowe ciasto cynamonowe. 21 marca w naszej szkole zorganizowano Dzień Wiosny pod hasłem „**Żyj smacznie i zdrowo**”. Uczestnicy projektu wraz z Samorządem Uczniowskim zadbali o to, aby nikt tego dnia się nie nudził. Oprócz przedstawienia, atrakcją były także liczne gry. Każda klasa ubrana była w kolorze innego owocu lub warzywa. Uczniowie chętnie brali udział w konkursie na najpiękniejszy strój Pani Wiosny, Familiadzie

sprawdzającej wiedzę z zakresu zasad zdrowego odżywiania oraz wybranych przepisów. Uczniowie dyskutowali na temat faktów i mitów dotyczących zdrowego odżywiania, aby dojść do tego, jakich zasad powinni przestrzegać, aby być pełnymi energii, silnymi i szczęśliwymi. Realizatorzy programu zwrócili też uwagę na rolę sportu w życiu człowieka. Wszyscy zebrani mogli częstować się przygotowanymi przez nas ciastami i otrzymywali książeczki kucharskie. Otrzymywali je również nauczyciele ze Szkoły Podstawowej nr 4, ponieważ tam także promowano zdrowy styl życia. Większość osób mówiła, że jedzenie kupnych słodczy zastąpi odchudzonymi zamiennikami, ponieważ są one zdrowe, a przy tym naprawdę smaczne. Bardzo cieszyły organizatorów takie deklaracje.

Uczniowie bardzo pozytywnie odebrali całą akcję, a swoimi chęciami i zaangażowaniem cały czas zaskakiwali.

W trakcie wydarzenia część grupy wybrała się wraz opiekunem do innych instytucji w Grajewie. Zawitali z ciastem i przepisami w Urzędzie Miejskim (m. in. w gabinecie Burmistrza p. Macieja Bednarka), w Starostwie Powiatowym w Grajewie u Starosty p. Zygmunta Kruszyńskiego. Wszyscy byli pod wrażeniem inicjatywy, pomysłu oraz wykonania. Byli zgodni, że takie akcje powinny być organizowane jak najczęściej, a uczniowie nie powinni ograniczać się do samej szkoły, lecz tak jak w tym przypadku, wychodzić i promować wydarzenie na zewnątrz.

Nie zabrakło uczniów również w firmie Mlekpól- największej spółdzielni mleczarskiej w Polsce. Uczniowie mogli odkryć, jak w takim miejscu wygląda praca „od kuchni” oraz poznać bardzo miłych ludzi. Była to też okazja do edukacji, ponieważ młodzież dowiedziała się m.in., że kasza jaglana odkwasza organizm, dlatego wszyscy powinniśmy ją spożywać. Ukazuje to, że rośnie liczba osób, dla których jedzenie jest świadomym wyborem i „dobrym paliwem”, które pozwala prawidłowo funkcjonować. Pracownicy firmy Mlekpól chętnie wymieniali się swoimi poglądami na temat zdrowego odżywiania.

Uczniowie byli zasmuceni, że Pierwszy Dzień Wiosny dobiega końca, lecz z drugiej strony cieszyli się, że mogli tak produktywnie spędzić czas i oderwać się od lekcji. Na koniec realizatorzy programu wykrzyčili hasło projektu, czyli

„Żyj smacznie i zdrowo”.

Opiekun