

## Gaukite energijos iš sveikų maisto produktų

Siekiant supažindinti su inovatyviomis maitinimosi kryptimis, gimnazijos bendruomenė nuotoliniu būdu išklausė lektoriaus Virgilijaus Skirkevičiaus paskaitą „Sveika mityba pagal metų laikus“, kurios metu sužinojo apie sveiko maitinimosi principus ir sveiką maistą, kada ir kokius produktus verta valgyti, kaip pasigaminti daug energijos teikiantį maistą. Mūsų nuotaika, energija ir savijauta priklauso nuo valgomo maisto. Valgome tam, kad būtume žvalūs, darbingi ir gerai jaustumės. Po paskaitos projekto dalyviai susibūrė į technologijų kabinetą, kur patys gamino valgius pagal lektoriaus pateiktus receptus. Projekto lėšomis buvo virtuvinės įrangos sveikam maistui gaminti: nupirkta virtuvinis kombainas, lėtaeigė sulčiaspaudė ir kt. įrankiai sveiko maisto gamybai.

Technologijų mokytoja J. Sirgėdienė suorganizavo sveiko maisto gamybos užsiėmimus mokiniams. Edukacinių užsiėmimų metu mokiniai mokėsi spausti kokybiškas ir net iki 72 val. naudingąsias savybes išlaikančias sultis ne tik iš daržovių ir vaisių bet ir pasigaminti vitaminingus kokteilius. Skatinant rinktis sveikus produktus, mokiniams gimnazijoje buvo suorganizuota popietė-degustacija „Sveikas užkandis“, kurios metu mokinių grupės varžėsi gamindamos sveikuoliškus kokteilius.

Projekto dėka buvo išmokta naujų maisto gamybos būdų, išbandyta įranga sveikam maistui gaminti. Tikėtina, kad šis projektas daugeliui dalyvių bus puiki sveikos gyvensenos gyvenimo būdo pradžia.

Sveiko maisto gamybos edukaciniai užsiėmimai yra viena iš gimnazijoje vykdomo projekto „Gyvenkime sveikai ir laimingai“, kuris finansuojamas Anykščių rajono savivaldybės biudžeto lėšomis, veiklų.

Gimnazijos administracijos informacija



