

Zdravá výživa v praxi

Praktické cvičenia z biológie v septime sa tešia u študentov veľkej obľube. Slúžia na doplnenie informácií a hlavne vedú k praktickým ukážkam z teoretickej hodiny biológie. Dôležitou témou v učive biológie v septime, kde sa preberá biológia človeka, je aj zdravá výživa. Ako sa s ňou lepšie zoznámiť ak nie v praxi. A tak tento mesiac študenti v septime B spoločne pripravovali na hodine praktických cvičení zdravé raňajky a v septime B zdravý obed. Verte, žiaci sa nemali za čo hanbiť. Chutné a zdravé jedlá v podobe cestovinových šalátov, karfiolových placiek, pohánkovej kaše či jogurtového pohára s domácou granulou lákali aj svojím estetickým prevedením. Každý žiak opísal svoje jedlo, suroviny potrebné na jeho prípravu i pracovný postup. Najväčší úspech malo ochutnávanie jednotlivých jedál a vzájomne hodnotenie. Žiaci medzi sebou anonymne vyberali aj jedlo, ktoré im najviac chutilo a zároveň spĺňalo kritéria zdravej stravy a estetického prevedenia. V konečnom hodnotení bol však každý víťazom. Vzájomným obohatením sa o nové recepty spravil každý študent krok k zdravšiemu stravovaniu. Všetkým patrila za pripravené jedlá odmena v podobe pozitívneho hodnotenia i skvelého kulinárskeho zážitku.



