Zdravé svačinky

10. 3. 2015 čekala druháčky přednáška o zdravých svačinkách spojená s jejich ochutnávkou. Myslím, že se vedoucí školní jídelny Janě Hartové podařilo oslovit u dětí všechny smysly, protože pomazánky, které pro děti připravila, byly úžasné už od pohledu, o vůních a chutích nemluvě. Přínosem bylo také to, že si některé děti namazaly svůj první krajíček žitného chleba či celozrnnou bagetku.

A jaké pomazánky si pro nás vedoucí školní jídelny připravila? Tvarohovou s mrkví a pohankou, vaječnou s jáhlami a tvarohem, další byla z červené čočky s tuňákem či zeleninová s pomazánkovým máslem. Dětem chutnala i pomazánka šunková s červenou čočkou a ze směsi luštěnin s pórkem v kombinaci s pomazánkovým máslem.

Děti popovídaly paní vedoucí školní jídelny o svačinkách, které jim do školy připravují rodiče, a většina dětí byla pochválena. Nechyběla zmínka o důležitosti snídaní a byly rozebrány některé složky potravy, jako např. luštěniny, které jsou důležitým kartáčkem v našem těle.

Děti byly ochutnávkou nadšeny, všechny pomazánky jim moc chutnaly a podle prázdného talíře se dalo usoudit, že nejvíce je zaujala vajíčková a tuňáková. Jako výborný zákusek na nás ještě čekal moučník z ovesných vloček.

Dětem patří velká pochvala za připravenost, protože v rámci projektu „Zdraví“, se ve třídě již delší dobu seznamovaly s rychlými a pomalými cukry, bílkovinami a vlákninou. Povídali jsme si také o vitamínech. Děti znají ten, který pomáhá zastavit krvácení, když se řízneme, anebo ten, který je důležitý, abychom dobře viděli. Děti jsou dokonce tak moudré, že vědí, že některé vitamíny jsou pro naše tělo přínosnější, když se rozpouštějí ve vodě a jiné v tucích. Všemi moudry nás provází doktor Příroda z knihy Filipova dobrodružství, kterou napsala Renata Kaminská. Autorce patří dík za poutavé texty nejen o zdravé stravě a vedoucí školní jídelny Janě Hartové za přípravu všech dobrot, zajímavé informace a čas, který dětem věnovala.

Mgr. Jana Skácelová