

Jak jeść to tylko zdrowo, a gotować na wesoło

● Na zajęciach z edukacji żywieniowej najmłodszy poznają zasady zdrowego odżywiania i gotowania. A przy tym świetnie się bawią!

Lubniewice

Sandra Soczewa

95 722 57 72
ssoczewa@gazetalubuska.pl

- Lubię przychodzić na te zajęcia, bo jest fajnie. Wspólnie bawimy się, rozmawiamy o jedzeniu i gotujemy. Sama lubię gotować. Już w domu robię sałatki owocowe - tak Wiktoria w kilku słowach opisuje zajęcia z edukacji żywieniowej, które co środę odbywają się w Gminnym Ośrodku Kultury.

- Powinniśmy uczyć dzieci nawyków zdrowego odżywiania już od najmłodszych lat. Na naszych zajęciach kulinarnych, a w zasadzie to edukacji żywieniowej, dzieci przekonują się, że można jeść smacznie i zdrowo - mówi prowadząca zajęcia Anna Kisielewicz.

Musli było najlepsze!

Punktualnie o 15.00 w śródę w kuchni GOK-u zbiera się grupa młodych kucharzy. Mają od 6 do 9 lat, a zapału do gotowania tyle, co niejednego ich starszy kolega. Wszyscy są w pełni przygotowani do działania. Rękawy mają zakasane, a przez szyję zawieszono fartuszki. - Na jednych zajęciach mieliśmy



FOT. SANDRA SOCZEWA

► Kiedy tematem zajęć było śniadanie, dzieci przygotowywały pasty na kanapki: z twarogiem, jajkiem, szczypiorem i tuńczykiem

też takie specjalne, kucharskie czapki - chwala się dzieci.

Każde zajęcia są inne. Na początku jest krótka teoria, a później jej sprawdzanie w praktyce. Dzieci przyrządzały już m.in. kanapki, tortille, pizze, owocowe sałatki, pasty na kanapki i muffinki. Ale największym hitem było... musli. - Najlepsze było musli z miodem!

Później zapiekaliśmy je w piekarniku. Było naprawdę pyszne - mówi 9-letni Maciek. Tego samego zdania jest Paulina, Hania i Piotrek, który wcześniej nie lubił gotować. - Przyszliśmy na zajęcia, bo chciałem nauczyć się gotować i idzie mi już coraz lepiej. Wiem też, że ważne jest jedzenie warzyw i owoców - wyjaśnia chłopak.

Okazuje się, że wszyscy swoimi zdolnościami kulinarnymi chwala się w domu. Hania zapytana o to, jak jej idzie w kuchni, odpowiada nieśmiało, że dobrze. Ale pani Ania szybko zabiera głos: - Haniu, nie bądź taka skromna! Przecież wszyscy dobrze wiemy, że pichcisz w domu ze swoją mamą i dobrze ci idzie! - mówi. Z kolei Maciek w domu zaczął nawet piec. - Ostatnio zrobiłem murzynka - chwali się.

O jedzeniu trzeba mówić

Tematem ostatnich zajęć było śniadanie. - To pierwszy posiłek po przerwie nocnej i przed rozpoczęciem zajęć. Pamiętajcie, że jeżeli pójdziecie do szkoły na czczo, to zmusicie swój organizm do dużego wysiłku i nie będzie on pracował tak jak powinien - przestrzega Anna Kisielewicz. I rozprawia ze swoimi podopiecznymi o tym, jak powinno wyglądać śniadanie. Hania mówi, że ważne są produkty zbożowe. Paulina dodaje, że trzeba jeść owoce i warzywa. Milena wtrąca, że ważne są też produkty mleczne.

- Na tych zajęciach dzieci przede wszystkim poznają zasady zdrowego odżywiania i bezpiecznego gotowania. Pokazuję im, co warto jeść, nie pozbawiając się przy tym przyjemności - wyjaśnia Kisielewicz i dodaje, że taka forma edukacji przez zabawę najbardziej trafia do najmłodszych. ©©●

● Więcej na naszej stronie

Chcesz zobaczyć pozostałe zdjęcia z kulinarnych warsztatów?

www.gazetalubuska.pl/sulecin

W skrócie

WITNICA

Kierowcom i rowerzystom będzie trochę lżej. Zapowiadają się remonty ważnych ulic

Dwie drogi zostaną w tym roku wyremontowane w gminie w ramach programu tzw. schetynówek. Pierwsza to ul. Świerczewskiego. Wylane tu będzie 756 metrów asfaltu, powstanie kanalizacja i zbiornik retencyjny. Po jednej stronie drogi wybudowany zostanie chodnik. Koszt inwestycji będzie znany po rozpisaniu przetargu, czyli pod koniec marca. Wiadomo, że wojewoda pokryje połowę kosztów budowy. Podobnie będzie w przypadku remontu drogi powiatowej do Sosen. Obejme on półtorakilometrowy odcinek jezdni. Wartość tej inwestycji to 2,1 mln zł. Poza drogą będzie wybudowana

ścieżka rowerowa. To ważna informacja dla mieszkańców, ponieważ wielu z nich skarżyło się, że droga jest bardzo niebezpieczna dla użytkowników jednośladów. W ramach tej schetynówki ma też powstać niewielki parking przy cmentarzu komunalnym w Witnicy. To pierwszy etap inwestycji. Dalszy ciąg drogi będzie remontowany w kolejnych latach. Wszystko wskazuje na to, że kolejny etap budowy będzie się wiązał z koniecznością wycinki kilkuset dębów. Zdaniem drogowców jest to nieuniknione, bo jezdnia po remoncie musi mieć odpowiednią szerokość. ©© (PIK)

DREZDENKO

Stare zdjęcia są super, jeśli masz - podziel się

Muzeum Puszczy Drawskiej i Noteckiej przygotowuje kolejną wystawę z cyklu „Dawniej niż wczoraj”. To wystawy starych zdjęć przedstawiających codzienne życie dawnych mieszkańców. Tym razem będzie o służbie zdrowia. Jeśli macie stare zdjęcia, podzielcie się nimi. Zdjęcia można przynieść do muzeum lub zeskanowane wysłać.

(AD)

SŁOŃSK

Dwie osoby ranne na skrzyżowaniu

Firma znanego lokalnego przedsiębiorcy PHU Jamniuk Stahl-Mont utworzyła nowy zakład pracy o powierzchni 1.2 tys. mkw. Zatrudniac będzie 30 pracowników do produkcji konstrukcji metalowych.

(SNDR)

KOSTRZYN NAD ODRĄ

Ekipy kwalifikują się na Woodstock

Niemal co tydzień poznajemy nazwy kolejnych zespołów, które wystąpią na 21. Przystanku Woodstock. Kapele zagrają na dwóch scenach: dużej i małej. Już teraz wiadomo, że na tej pierwszej zagrają: Within Temptation, Shaka Ponk, Illusion, (Hed)p.e, Congo Natty, Decapitated, Black Label Society i Eluveitie. Na małej wystąpią: Mrozu, Lipali, Big Day, Grubson, Canailles, Fontside Pl Metalcore, Mela Koteluk, Scarecrow i Proletaryat. Nie znamy jeszcze nazwiska żadnego z gości Akademii Sztuk Przepięknych. Impreza odbędzie się od 30 lipca do 1 sierpnia. Będzie to 12. edycja festiwalu w tym mieście. Więcej informacji znajdziesz na www.gazetalubuska.pl/woodstock. (PIK)

29

PROCENT polskich 11-latków boryka się z nadwagą. To najwięcej w Europie - podaje WHO.

Informator

Ważne telefony

Pogotowia: ratunkowe 999; policyjne 997 (Gorzów Wlkp. 95 721 19 00, Bogdaniec 95 751 00 44, Deszczno 95 751 31 10, Kłodawa 95 731 14 21, Santok 95 731 61 10); **Straż Miejska w Gorzowie** 95 735 57 28; **Policyjny Telefon Zaufania - Gorzów** 95 722 70 57, 800 16 26 16; **Policyjna infolinia antykorupcyjna** 95 721 22 22; **Poradnictwo zawodowe dla bezrobotnych i poszukujących pracy** 95 722 80 25; **Bezpłatny telefon interwencyjny Służby Celnej** 800 060 000; **ogólnopolska infolinia kolejowa** 118 000, 22 19 436; **ogólnopolska informacja PKS** 703 403 299.

Apteki dyżurne

Gorzów, ul. Łużycka 7, 95 722 52 99; **Słubice**, ul. Asnyka 15a, 95 750 83 70; **Sulecin**, ul. Kościuszki 26, 95 755 56 30; **Drezdenko**, ul. Piłsudskiego 39a, 95 762 21 66; **Międzyrzecz**, os. Centrum 3, 95 741 60 48.

Szpital

Barlinek, 95 746 18 10; **Dębno**, 95 760 20 63; **Gorzów Wlkp.**, 95 733 12 00; **Kostrzyn**, 95 752 30 11; **Słubice**, 95 758 20 71; **Sulecin**, 95 755 24 31; **Torzyn**, 68 341 30 72; **Międzyrzecz**, 95 742 82 81.

Teatr

Teatr im. J. Osterwy w Gorzowie Wlkp. tel. 95 728 99 39, 95 728 99 35.

Kino

Helios w Gorzowie 95 737 27 37: „Ida” - dramat prod. Polska - 19.00; „Fru!” - animacja prod. USA - 10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 17.30; „Bóg nie umarł” - dramat prod. USA - 12.00, 18.30; „Body/Ciało” - dramat prod. Polska - 17.45, 20.45; „Focus” - komedia prod. USA - 12.45, 19.30, 21.45; „Disco Polo” - komedia prod. Polska - 11.15, 13.30, 15.45, 18.00, 20.15, 22.30; „Asteriks i Obeliks. Osiedle bogów” - animowany prod. Francja - 10.00, 15.30, 17.00; „Pięćdziesiąt twarzy Greya” - dramat prod. USA - 14.30, 20.30; „Spongebob: na suchym lądzie” - animowany prod. USA - 11.00, 13.15; „Snajper” - dramat prod. USA - 15.00, 20.00; „Pingwiny z Madagaskaru” - animowany prod. USA - 10.45.

Informacje płatne

TAXI Osobowe: Gorzów: PLUS TAXI 95 732 30 00, 19 661.

REKLAMA

2015000551A



CENTRUM BHP i P.POŻ.

- ODZIEŻ ROBOCZA
- ARTYKUŁY BHP
- ZAKŁAD ODZIEŻOWY
- SERWIS SPRZĘTU GAŚNICZEGO
- SITODRUK I HAFT

ZIELONA GÓRA ul. Naftowa 8
GŁOGÓW ul. Elektryczna 4
GORZÓW WLKP. ul. Zielona 33/34

WWW.BESTBHP.PL








