

## Sprawozdanie z realizacji innowacji pedagogicznej pt. „Jestem tym, co jem”

Innowacja **Warsztaty kulinarno – dietetyczne „Jestem tym, co jem”** jest moją odpowiedzią na zainteresowania młodzieży (szczególnie dziewcząt) zdrowym stylem życia, a także wychodzą naprzeciw wymogom edukacyjnym zawartym w aktualnej podstawie programowej dla III etapu edukacyjnego. Mając świadomość jak to, co jemy, w jakich ilościach, i w jakim czasie, wpływa na funkcjonowanie organizmu człowieka, chciałam przekazać swoją wiedzę podczas warsztatów kulinarno – dietetycznych uczniom naszej szkoły.



Warsztaty odbywają się raz w miesiącu, podczas 2 godzin lekcyjnych. Uczestniczy w nich 12 uczennic z klas III gimnazjum. W I półroczu roku szkolnego 2018/2019 odbyły się 4 zajęcia. Na pierwszych - dziewczęta zapoznały się z podstawowymi zasadami racjonalnego żywienia oraz z nową piramidą żywienia. Następne zajęcia rozpoczęłyśmy od przypomnienia sobie wiadomości dotyczących roli i zapotrzebowania człowieka na składniki żywnościowe. Uczennice uczyły się, jak prawidłowo dobrać produkty żywnościowe, aby dieta była odpowiednio zbilansowana.



Po teorii przyszedł czas na zajęcia praktyczne. Dwa kolejne spotkania poświęciliśmy na przygotowanie koktajli owocowo – warzywny oraz sałatek owocowych według wcześniej przygotowanych przepisów. Zajęcia są dla uczennic inspirujące, gdyż poszukują ciekawych przepisów i dzielą się nimi nawzajem. Dzięki wiedzy, jaką uzyskują na temat diety mogą poprawić sposób odżywiania siebie.

[Więcej zdjęć w galerii](#)

Justyna Prychła