



Zdrowe Kanapki

Składniki:

- 2 pomidory
- 1 główka sałaty
- chleb zbożowy
 - 3 jajka
 - masło
 - ser
- szczypiorek
- 3 rzodkiewki

Przygotowanie:

Umyj warzywa i obierz jajka. Pokrój chleb zbożowy, pomidory, jajka, szczypiorek i rzodkiewki.

Sałatę podziel na listki. Chleb zbożowy posmaruj masłem. Nałóż na niego ser, sałatę, pomidory, jajka i rzodkiewki. Na koniec wszystko posyp szczypiorkiem.

Smacznego!!!



Serdecznie zapraszamy

uczniów i rodziców

do odwiedzenia szkoły



*„Aktywność ruchu, to radość
w serduchu”*

FESTYN SZKOLNY

*w Publicznej Szkole Podstawowej Nr 24
w Opolu*

9 czerwca 2013 (niedziela)

14.00 – 17.00

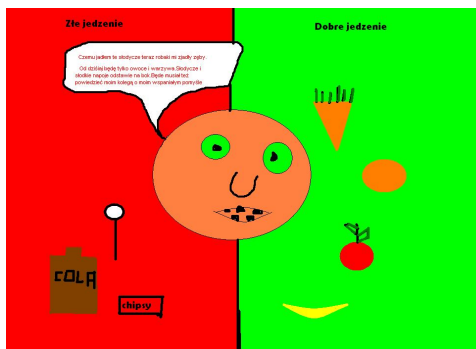
<http://sp24opole.wodip.opole.pl/>



W dniu 21 marca 2013 roku odbył się w naszej szkole Dzień Zdrowia. Zaproszono na niego panią dietetyczkę jako prelegenta, która w sposób bardzo ciekawy zapoznała klasy I-III oraz IV-VI z zasadami zdrowego żywienia. Po prelekcji każda klasa przystąpiła do przygotowania zdrowych przekąsek, koreczków, sałatek i koktajli. Następnie do pięknie nakrytych wiosennych stołów przyniesiono efekty pracy klas. Jury po długich rozmowach przyznało cenne nagrody.

Po takich atrakcjach wszyscy zebraliśmy się w sali gimnastycznej, by na sportowo powitać przyjście wiosny. Po rozgrywkach każdy uczeń uczestniczył w poczęstunku wcześniej przygotowanych specjalów. Ponadto otrzymał zdrowy soczek, mandarynkę. Natomiast panie z Agencji Rynku Rolnego obdarowały nas broszurkami, kolorowanymi, odbłaskami i ekologicznymi jabłkami.

Oby więcej takich dni w naszej szkole !!!



Program Festynu Szkolnego:

Występy artystyczne dzieci I-VI

Gry terenowe – zastęp harcerski działający przy szkole

Rodzinne konkurencje sportowe

Rajd „Śladem groszowickich kapliczek”

Pokaz prezentacji multimedialnych przygotowanych przez szóste klasy o tematyce zdrowotnej

Pokaz pomocy przedmedycznej – PCK

Stoisko porad dla rodziców – Agencja Rynku Rolnego

Wystawa hodowli i upraw z gospodarstw agroturystycznych

Wystawa ekologicznego pieczywa

Stoisko mleczarni PRUDNIK

Stoiska klas z zdrową żywnością- salatki, koktajle, koreczki, kanapki

Pomiar ciśnienia przez p. pielęgniarkę i rodziców

Pokaz filmów „Śmietnik w mojej głowie”

Przepis na Zdrowa Przekąskę

Składniki:

- 1 kukurydza
- 2 ogórki kiszzone
- 3 ugotowane ziemniaki (ostudzone)
- 3 jajka na twardo
- pół marchewki
- śmietana (18%)
- 3 łyżki majonezu

Przygotowanie:

Kukurydzę wsypać do miski, ogórki, jajka i ziemniaki pokroić w kostkę. Marchewkę pokroić w drobną kostkę. Następnie dodać śmietanę i majonez. Wymieszać.
Smacznego!

Przepis na sałatkę owocową

Składniki:

- 1.Owoce - (jakie lubisz) np. maliny, śliwki, truskawki, Jabłko, gruszka, kiwi.
- 2.Sok z cytryny.

Wykonanie:

- 1.Dokładnie umyj wszystkie owoce.
- 2.Obierz je ze skórki, – jeśli trzeba.
- 3.Pokrój owoce w kostkę.
- 4.Włóż smakołyki do miseczki i pokrop je sokiem z cytryny.

SMACZEGO !!!