Zdravá výživa v Súkromnej SOŠ Pro scholaris

V termíne 09. januára do 13. januára 2018 sa učitelia a študenti Súkromnej strednej odbornej školy Pro scholaris na Jarnej ulici v Žiline v rámci projektu Erasmus+ zúčastnili na týždennej mobilite organizovanej partnerskou školou 2o GENIKO LYKEIO NEAS IONIAS MAGNISIAS v gréckom meste Volos.

Témou vzdelávacej aktivity bola Zdravá výživa, čo znamená, že celý týždeň sme sa venovali zdravej strave a zdravému životnému štýlu spolu s Talianmi, Poliakmi, Litovcami a Bulharmi.

Certifikáty pre Pro scholaris. FOTO: PRO SCHOLARIS

Exkurzie v rámci programu Erasmus+. FOTO: PRO SCHOLARIS

Súčasne sme v tejto medzinárodnej spoločnosti úspešne reprezentovali Súkromnú SOŠ Pro scholaris a Slovensko.

Prostredníctvom odbornej prednášky špecialistu na zdravé stravovanie a výživu pána Zisisa sme sa hneď v prvý deň oboznámili so základnými zložkami potravy.

Boli nám vysvetlené nutričné hodnoty, ktoré by sme mali v jednotlivých fázach dňa prijať a akým spôsobom ich ľudské telo spracuje, či využije na biologické procesy.

Dozvedeli sme sa, že okrem pravidelného spánku, stravy a oddychu nám pomôže zvýšiť výkony v škole brain food a smart snacks, to je avokádo, čučoriedky, brokolica a potraviny obsahujúce omega-3 mastné kyseliny a vlákninu (ryby, orechy, semienka).

Vedomosti získané z prednášky sme následne prakticky využili, v skupinách sme pripravovali cannelloni so špenátom a fetou, grécky šalát, citrónový a tradičný grécky koláč pripomínajúci krupicovú kašu.

Recepty sme predstavili vo forme videa alebo fotoprezentácie ostatným účastníkom, ktorí mali zároveň príležitosť jedlá ochutnať.

A keďže pohyb neodmysliteľne patrí k zdravému životnému štýlu, Gréci si pre nás nachystali na rozvoj pohybových zručností pešie prehliadky mesta Volos, kláštorov Meteora a Atén.

Okrem obdivovania starobylých pamiatok sme si mohli merať počet prejdených krokov pomocou rôznych mobilných aplikácií a vypočítať tak množstvo spálených kalórií.

Základnou surovinou gréckych jedál je olivový olej, preto sme mali možnosť nahliadnuť do Múzea olivového oleja, ako aj do modernej firmy spracúvajúcej olivy.

Okrem všetkých týchto aktivít a exkurzií sme mali program aj s našimi gréckymi hostiteľmi.

Zahrali sme si bowling, chodievali sme spolu nakupovať a jedli sme úžasné souvlaki.

Nezanedbateľnou skúsenosťou bola príležitosť komunikovať v anglickom jazyku.

Ubytovanie v hosťovskej rodine nám zas dalo možnosť vidieť každodenný život Grékov. Grécki rodičia boli veľmi starostliví a na konci pobytu sme dostali drobnosť na pamiatku. Napríklad nádherný náramok s ležatou osmičkou, čo znamená nekonečno. Navždy tak budeme spomínať na všetky krásne zážitky z Grécka.

RENÁTA VRÁBĽOVÁ, SIMONA MAŤUSOVÁ

PRO SCHOLARIS ŠKOLA

obchodná akadémia · cestovný ruch · informačné technológie

Erasmus+

ESSENTIAL LIFE SKILLS 2017-2019

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia (dokument) reprezentuje výlučne názor autora a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii (dokumente).