

### **Michałowski zdrowo na wesoło, czyli wydarzenie promujące zdrowy tryb życia.**

Tematem naszej ostatniej akcji był zdrowy styl życia. W zeszłym roku skupiliśmy się na sporcie, tym razem postawiliśmy na zdrowe odżywianie. Już na etapie planowania postanowiliśmy, że nie chcemy, by nasza akcja zmieniała się w nudny wykład. Postanowiliśmy, że głównym punktem wydarzenia będzie konkurs kulinarny, dzięki któremu będziemy mogli poznać różnorodne przepisy i pokazać, że zdrowe jedzenie może być smaczne i atrakcyjne.



Oprócz tego mieliśmy wiele innych pomysłów: podczas akcji odbył się pokaz filmu o zdrowym stylu życia, przygotowany przez ochotników z różnych klas. Nasza koleżanka, szczególnie zainteresowana żywieniem, przygotowała dla nas quiz sprawdzający stan wiedzy o wartościach odżywczych różnych produktów. Przeprowadziliśmy też ankietę sprawdzającą, czy uczniowie naszej szkoły żyją zdrowo.



Jednak najwięcej uwagi przyciągnął konkurs kulinarny, którego pomysłodawczynią była Karolina, a w którym jury byli wszyscy uczniowie. Dziesięć osób (czyli niemal jedna trzecia

całej naszej uczniowskiej społeczności) ze wszystkich klas przygotowało zdrowe dania, inspirowane różnymi kuchniami świata. Po krótkiej prezentacji dania każdy mógł spróbować, porozmawiać z autorem, a nawet poprosić o przepis, co zdarzyło się kilkakrotnie. Przewodnicząca naszej szkoły, co prawda nie ma talentu kulinarnego, ale też wzięła w nim udział - kupując arbuza, który wszystkim bardzo smakował. Później nastąpiło głosowanie. Każdy uczeń miał do dyspozycji dwa głosy, które mógł przydzielić dowolnym potrawom. Niemal jednogłośnie wygrał pierwszoklasista, który samodzielnie przygotował tartę ze szparagami, pomidorkami koktajlowymi oraz serem. Otrzymał tytuł pierwszego Master Chef'a Michałowskiego. Mieliśmy przy tym bardzo dużo "funu".



Mimo prostego programu, organizacja naszej akcji wymagała długich przygotowań i współpracy niemal wszystkich uczniów naszej kameralnej szkoły. Od ochotników, którzy sami postanowili przygotować i przeprowadzić quiz ankietę, przez ekipę filmową, po osoby przygotowujące dania do konkursu. Na szczęście wszystko przebiegło pomyślnie i dzięki akcji przekonaliśmy się, że zdrowe jedzenie może być smaczne, a przygotowanie go nie jest tak skomplikowane, jak myśleliśmy. Z pewnością wykorzystamy przepisy, które poznaliśmy, do przygotowania potraw i poprawy naszego stylu życia. Według wyników przeprowadzonej ankiety z naszym zdrowym odżywianiem jest dobrze, choć mamy jeszcze co nieco do poprawy.

Michałowski zdrowo na wesoło!

Ściskamy Was mocno,

Ola i Wiktoria ☺