

V Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu - „Żywność XXI wieku, czy wiemy co jemy?”

Cywilizacja XXI wieku wprowadziła wiele zmian w życiu każdego człowieka. Pośpiech, brak czasu i brak pieniędzy to trzy wymówki, które używane są, aby usprawiedliwić zawartość lodówek, pełnych przetworzonego, śmieciowego jedzenia. Takiego, które wystarczy włożyć do mikrofalówki, wrzucić na patelnię i... No właśnie. To niestety nie koniec. Jedzenie niezdrowej żywności ma fatalne konsekwencje. Większość młodych ludzi odżywia się produktami, które nie zaspokajają potrzeb ich organizmu.

Jedzą zbyt wiele szkodliwych tłuszczów, cukrów i środków, które obciążają i podtruwają ich organizm, a za mało warzyw, produktów zbożowych, drobiu i ryb. Warto więc zwracać uwagę na to, co wrzucane jest do koszyka podczas zakupów. Należy od czasu do czasu spojrzeć na etykietę danego produktu i pomyśleć, co wprowadzane jest wraz z pożywieniem do organizmu. Znane powiedzenie: „**Powiedz mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś**” niesie sporo prawdy. Od sposobu odżywiania uzależnione jest samopoczucie, sprawność fizyczna i intelektualna. Jaka więc powinna być nasza dieta, jeśli chcemy żyć się mądrze, zdrowo i świadomie?

Szukając odpowiedzi na te pytania Zespół Promocji Zdrowia Zespołu Szkół im. ks. dra Jana Zwierza w Ropczycach, w skład którego wchodzi: **p. Agnieszka Rymut, p. Maria Kania, p. Agata Kuczek, p. Katarzyna Piękoś**, zorganizował V Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu pt.: „**Żywność XXI wieku, czy wiemy co jemy?**”

”.

Finał Turnieju odbył się 19 kwietnia 2012 r. w Zespole Szkół im. ks. dra Jana Zwierza w Ropczycach.

Swoją obecnością zaszczytili nas mili goście w osobach:

Pani Agnieszka Wrona - ze Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Ropczycach

Pani Maria Jasek - Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów

Pani Renata Kopala – nauczyciel biologii w Zespole Szkół

Uczestnikami Turnieju byli uczniowie reprezentujący szkoły ponadgimnazjalne powiatu ropczycko-sędziszowskiego:

z Liceum Ogólnokształcącego w Sędziszowie Małopolskim z panią **Anną Marć**

z Zespołu Szkół Agro Technicznych z panią **Sylwią Skórą**

z Zespołu Szkół Zawodowych w Sędziszowie Małopolskim z panią **Marią Parys**
oraz gospodarze Turnieju z Zespołu Szkół im. ks. dra Jana Zwierza

Turniej składał się z dwóch części:

1. Części teoretycznej, w której uczestnicy odpowiadali pisemnie na pytania zamknięte dotyczące znajomości zasad racjonalnego żywienia, składników pokarmowych, ich znaczenia, roli w organizmie, źródeł występowania, żywności

XXI wieku – funkcjonalnej, wygodnej, dietetycznej, modyfikowanej genetycznie i ekologicznej, dodatków stosowanych do żywności, metod utrwalania żywności, związków między żywnością, żywieniem a zdrowiem człowieka.

2. Części praktycznej, w której uczniowie mieli za zadanie przygotować plakat lub prezentację multimedialną nt. „Żywności XXI wieku”. W pierwszej części Turnieju uczestnicy zmierzli się z przygotowanym testem, liczącym 35 pytań zamkniętych.

Jury w składzie: pani **Agnieszka Wrona**, **Renata Kopala** i **Małgorzata Bieniasz** – dokonało wyboru najlepszych plakatów

i prezentacji multimedialnych dostarczonych przez uczniów.

Następnie odbyła się część artystyczna, w której uczniowie Zespołu Szkół (**Joanna Bukowska**, **Barbara Majka**, **Mariola Sołtys**, **Iwona Sroka**, **Magdalena Świder**, **Jacek Świerad**

) przedstawili prezentację dotyczącą tematyki odżywiania w XXI wieku. Zaprezentowane zostały także wyniki ankiety konsumenckiej, przeprowadzonej wśród uczniów naszej szkoły. Po prezentacjach nastąpiło ogłoszenie wyników i wręczenie nagród zwycięzcom.

[**zobacz prezentację**](#)

Zwycięzcami Turnieju w poszczególnych kategoriach zostali:

Arkadiusz Pondo (LO Sędziszów Młp.) - test wiedzy

Beata Panek (LO Sędziszów Młp.) – prezentacja multimedialna

Anna Dudka (ZS Ropczyce) – praca plastyczna

Na zakończenie Turnieju zaprosiliśmy wszystkich jego uczestników i gości na degustację zdrowej żywności, przygotowanej przez uczniów naszej szkoły.

Zespół Promocji Zdrowia składa serdeczne podziękowania Panu **Tomaszowi Wołowcowi**, właścicielowi P.P.H. Piekarnia w Ropczycach ul. Rataja 11 oraz **Radzie Rodziców** Zespołu Szkół im. ks. dra Jana Zwierza w Ropczycach, dzięki którym możliwy był zakup nagród dla zwycięzców Turnieju. Za pomoc w organizacji Turnieju dziękujemy również Panu **Bogdanowi Pawełkowi**

.

Zespół Promocji Zdrowia