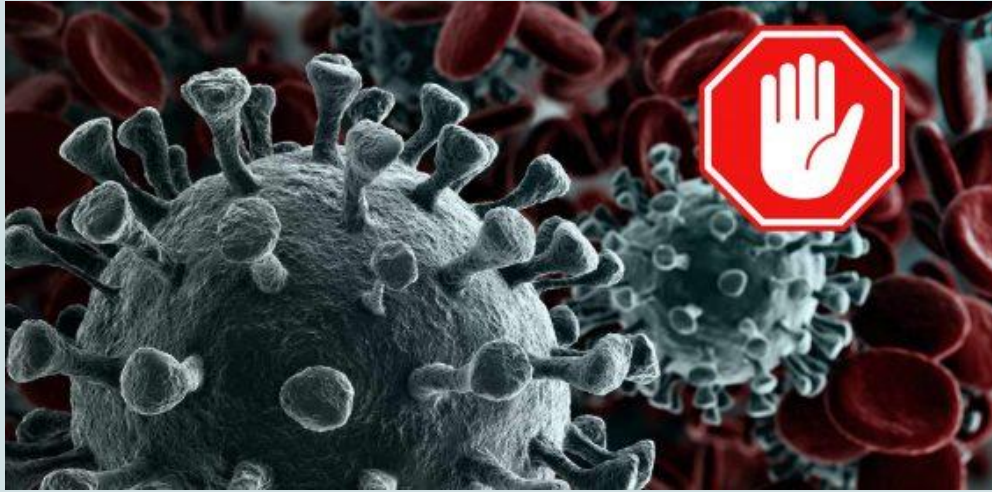


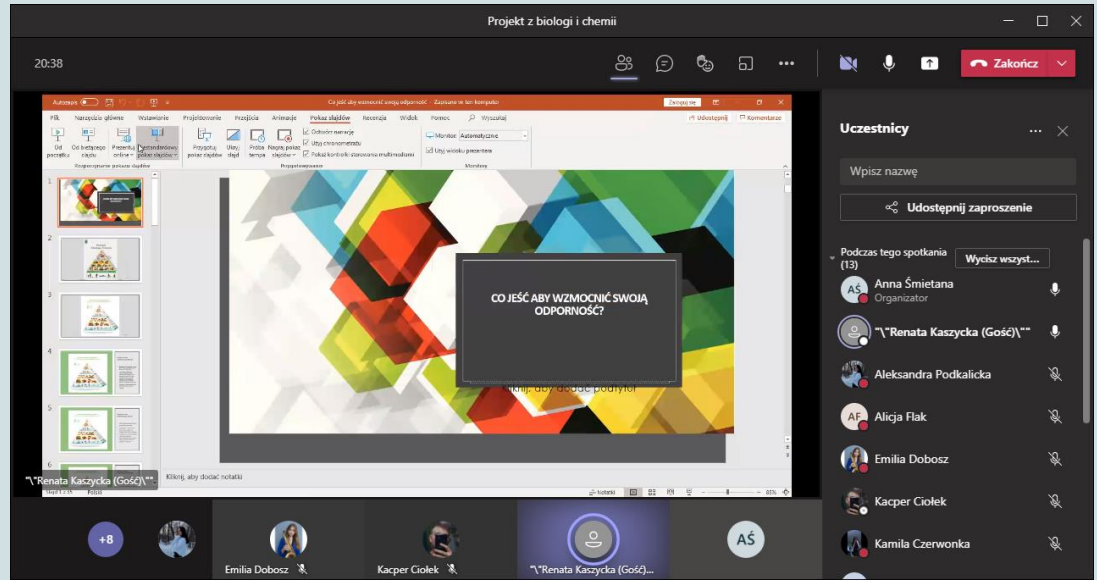
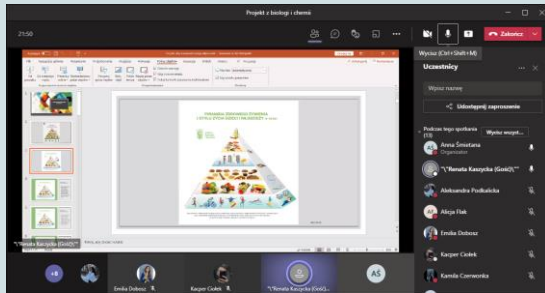
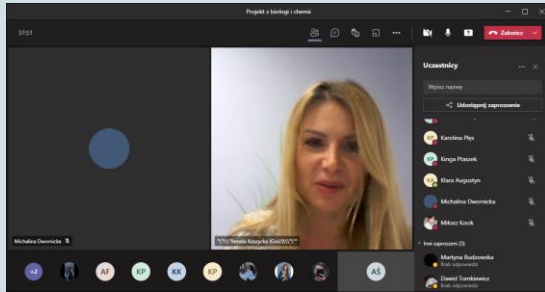
"Antycovidowa kuchnia okiem młodego biologa i chemika"

- projekt edukacyjny realizowany w Szkole Podstawowej nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Ustrzykach Dolnych w ramach programu **Edukacja Inspiracja**



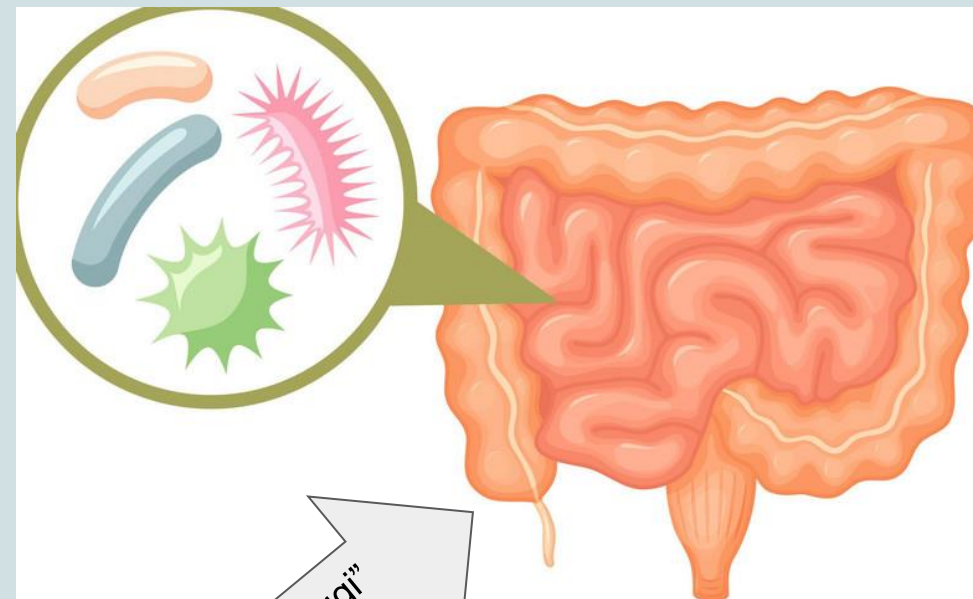
W czasie pandemii ważne jest wzmacnianie odporności naszego organizmu. Chcieliśmy się dowiedzieć “u źródła” co jeść, aby zapobiec infekcjom, więc spotkaliśmy się online z panią dietetyk Renatą Kaszycką.

Spotkanie online z panią dietetyk



Pani dietetyk powiedziała nam o roli witamin, soli mineralnych, błonnika, a także o dobroczynnym działaniu bakterii w naszych jelitach.

MIKROBIOTA JELITOWA



jelita to "drugi"
mózg

regulują
trawienie

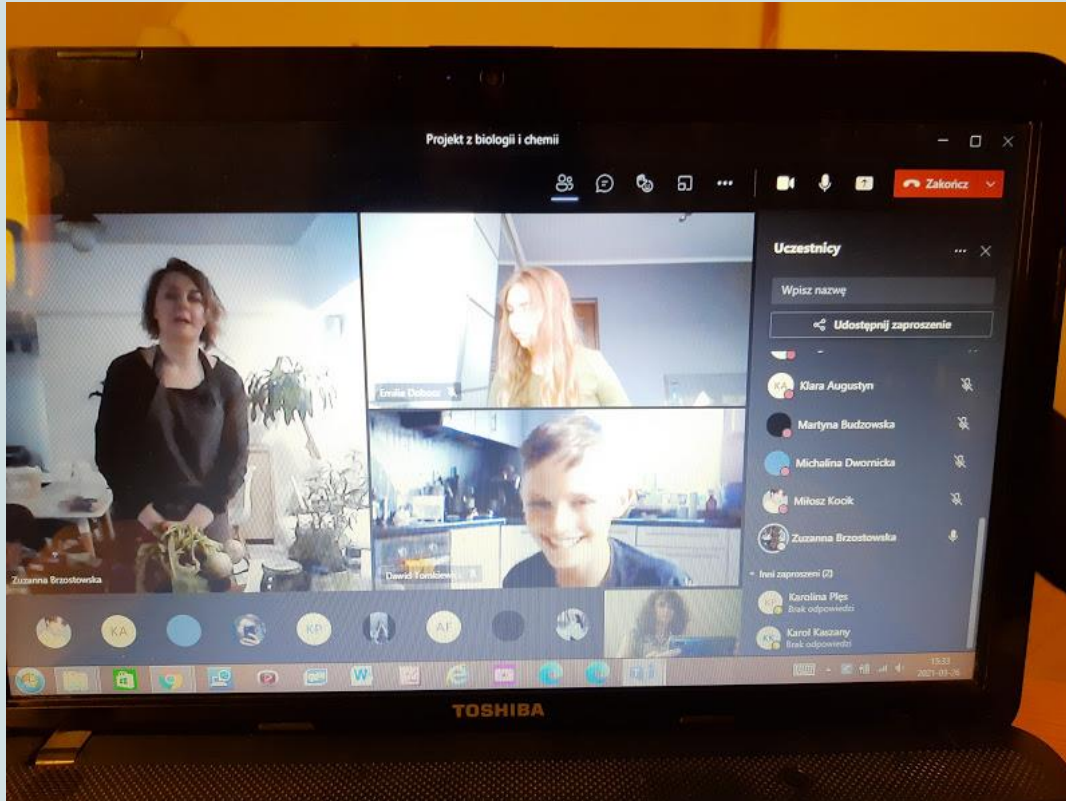
mam wpływ
na
wytwarzanie
serotoniny

wspomagam
układ
odpornościowy

produkują
witaminy



Warsztaty kulinarne cz. 1 - kiszonki



Bogatym źródłem korzystnych dla zdrowia bakterii są produkty fermentowane. Naturalne probiotyki wzmacniają barierę ochronną organizmu i pomagają w walce z infekcjami. Pod okiem pani Małgorzaty Kozłowskiej przygotowaliśmy własne kiszonki.





Projekt z biologii i chemii

20:56



Ucz

Wpis

Emilia

Kacper

Kamila

Kinga

Klara

Martyna

Michalina

Milosz



Warsztaty kulinarne cz.2 - proziaki

Kolejnym celem naszego projektu było poznanie walorów kuchni regionalnej. Pomysłów na takie specjały dostarczały nam rozmowy z dziadkami. Na warsztatach kulinarnych nauczyliśmy się piec proziaki, czyli tradycyjne podkarpackie placki na bazie sody.



Wspólna praca i jej rezultaty

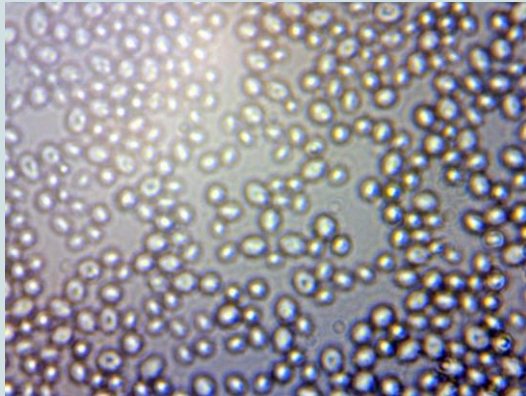


Badamy, dlaczego ciasto rośnie



Na warsztatach laboratoryjnych badaliśmy, jak działają różne środki spulchniające.





Drożdże, czyli jednokomórkowe grzyby, oglądaliśmy dodatkowo pod mikroskopem.

Warsztaty kulinarne cz.3

- robimy "bomby" witaminowe z pokrzywą





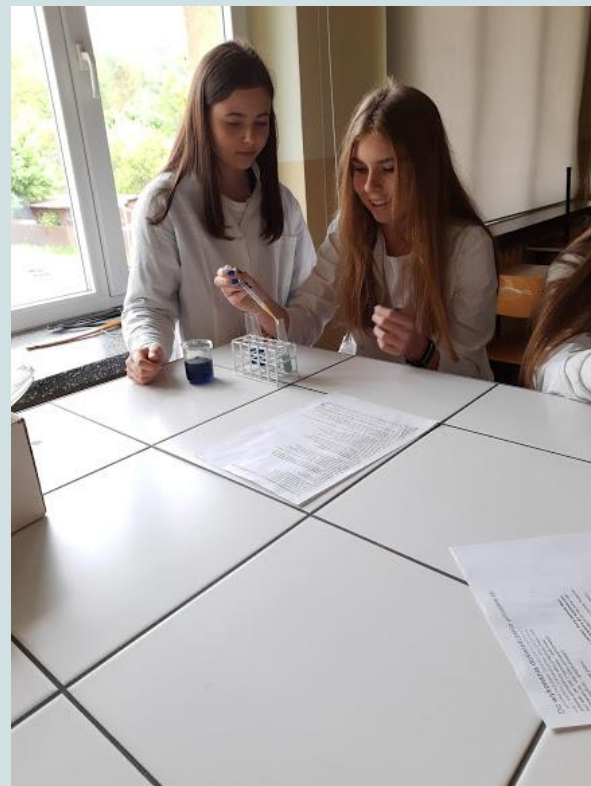
Pokrzywa ma wysoką zawartość witamin: C, K i z grupy B, karotenu, chlorofilu oraz soli mineralnych. Posiada działanie wzmacniające odporność organizmu, moczopędne, usuwa toksyny oraz oczyszcza krew.







Porównujemy zawartość witaminy C w owocach



Warsztaty terenowe z botaniką z Bieszczadzkiego Parku Narodowego





mniam,
mniam ...

Wielu cennych składników do naszej diety mogą nam dostarczyć dziko rosnące rośliny. Gdzie je znaleźć i jak wykorzystać, dowiedzieliśmy się na warsztatach terenowych prowadzonych przez botanika z BdPN, pana Adama Szarego.



Do samodzielnego rozpoznawania roślin wykorzystaliśmy klucz do oznaczania gatunków pt. "Flora wiosenna lasów".



Podsumowaniem naszego projektu była wizyta w Muzeum Młynarstwa i Wsi

Tu poznaliśmy sposoby mielenia i czyszczenia zboża na przestrzeni ostatnich 200 lat oraz obejrzelśmy służące do tego urządzenia.



22 czerwca 2021 r. odbyła się prezentacja projektu. Mieliśmy okazję przedstawić nasze działania i efekty pracy uczniom i nauczycielom z innych szkół z całej Polski. Przesłaliśmy też link do przygotowanej przez nas wirtualnej książki kucharskiej zawierającej filmiki pokazujące krok po kroku, jak wykonać cenne dla zdrowia potrawy.



Uczestnicy projektu:

Klara Augustyn, Martyna Budzowska,
Kacper Ciolek, Kamila Czerwotka,
Emilia Dobosz, Michalina Dwornicka,
Alicja Flak, Karol Kaszany,
Miłosz Kocik, Karolina Płes,
Aleksandra Podkalicka, Kinga Ptaszek,
Dawid Tomkiewicz.
Opiekun projektu: Anna Śmietana