

Sklepik szkolny

Na początku roku szkolnego Rada Rodziców wyremontowała sklepik szkolny. Dzięki diametralnej metamorfozie sklepik stał się najczęściej odwiedzanym i najbardziej lubianym miejscem w szkole. Oficjalnie został otwarty 12 grudnia tamtego roku. Czy wiecie co i za ile możemy w nim kupić?. Postaram się Wam to krótko przedstawić.

JAKIE PRODKUTY NAJCHĘTNIEJ KUPUJĄ UCZNIOWIE ORAZ NAUCZYCIELE ?

Nasz sklepik jest zaopatrzony w przeróżne produkty spożywcze. Wybrałam te najbardziej popularne i najszybciej rozchodzące się. Jednym z najbardziej rozchwytywanych produktów są bułki, najczęściej pełnoziarniste z serem, wędliną i warzywami. Bułeczki są dość dobrym rozwiązaniem dla osób, które np. zapomniały śniadania. Pieczywo codziennie rano przygotowywane jest przez jedną z pań z Rady rodziców. Cena bułeczki to 5 zł. bardzo rozchwytywane są też koktajle. Głównie składają się z owoców i jogurtu/mleka(nie zawierają one cukru) Do deserków możemy również zaliczyć galaretki. Galaretki kosztują 2zł a koktajle 5 zł. Kolejnym dość interesującym produktem są przeróżne deserki. Jednym z najczęściej przygotowywanych deserków jest pudding chia z pulpą z mango lub innego smakowitego owocu. Cena takich deserków wynosi 5zł. Ciekawym zamiennikiem chipsów mogą być wafle ryżowe o przeróżnym smaku np. paprykowym.(2,5zł). Możemy również w sklepiku znaleźć mleczko o różnych smakach w cenie. Jego cena to 2 zł.

DNI TEAMTYCZNE

Sklepik szkolny często organizuje dni tematyczne, które są bardzo lubiane przez uczniów. Jednym z tych dni jest dzień gofra. Gofry są podawane z przeróżnymi dodatkami(bita śmietaną ,owocami, czekoladą, smakowymi polewami). Są również inne dni: Dzień tosta, pieroga.

A JAKIE WARTOŚCI MA JĄ PRODUKTY?

Zgodnie z obowiązującymi przepisami w sklepikach szkolnych zabrania się sprzedawania produktów wysoko przetworzonych, o dużej zawartości tłuszczu, cukru i soli. Ich miejsce powinny zająć zdrowe przekąski. Postaram się wam przekazać krótkie informacje o wartościach odżywczych danych produktów, które znajdziemy w naszym sklepiku.

- **Produkty zbożowe** (w tym przypadku bułeczki)-są one źródłem węglowodanów, witamin z grupy B ,błonnika ,który sprawia sytość po posiłku, dlatego warto spożywać go rano. Błonnik również ma działanie stymulujące poziom glukozy we krwi.
- **Mleko i jego przetwory** (mleko, deserki mleczne)- są one źródłem najlepiej przyswajalnego wapnia, białka oraz magnezu. Są dobrym wyborem jako przekąska między przerwami lekcyjnymi.
- **Owoce** to źródło błonnika, witamin A, C i z grupy B , są one również źródłem potasu, który odpowiada za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych w naszych organizmach.
- **Warzywa** to źródło minerałów (sód,potas,wapń). Zawiera również błonnik

Julia Koprowska