

Jemy warzywa i owoce

Wpisany przez Administrator
środa, 16 listopada 2016 09:55 -



Warzywa i owoce są cennym źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika. Należą do podstawowych elementów prawidłowo zbilansowanej diety dziecka i nie da się ich niczym zastąpić. Zapewniają organizmowi naturalną ochronę przed infekcjami, co jest szczególnie ważne w okresie jesienno-zimowym. Uczniowie klasy pierwszej samodzielnie przygotowali podczas zajęć surówkę z marchewki i jabłka, z dodatkiem rodzynek, orzechów i soku z cytryny. Dzieci były zaskoczone efektem swojej pracy. Okazało się, że własnoręcznie wykonana surówka jest o wiele smaczniejsza, niż podana przez mamę! Mali kucharze postanowili włączyć się w przygotowanie domowych obiadów i robić zdrowe surówki razem z rodzicami.