

## **Pyszna, zdrowa i kolorowa sałatka owocowa**

W piątek, 6 października było w naszym przedszkolu bardzo smacznie, a przede wszystkim zdrowo. Dzieci z grupy starszej na zajęciach własnoręcznie przygotowały pyszną, kolorową i witaminową sałatkę owocową. Starszaki przyniosły z domu fartuszki, deski do krojenia oraz różne świeże owoce. Były jabłka, banany, gruszki, śliwki, kiwi, mandarynki, nektarynki, a nawet truskawki, maliny i ananas. Wszyscy na widok tych smakowitych owoców oblizywali swoje usta i uśmiechali się ochoczo, chcąc jak najszybciej przystąpić do pracy. W pierwszej części zajęć dzieci oglądały, dotykały, wąchały i nazywały przyniesione owoce. Wspólnie z nauczycielką omawiały wartości zdrowotne płynące ze spożywania tych witamin. Następnie wymieniały etapy pracy, jakie będą ich czekały podczas dzisiejszego dnia. Na początku przedszkolaki dokładnie umyły ręce, pamiętając o zasadach higieny. Założyły fartuszki oraz czapki kucharskie wcielając się w rolę kucharzy/kucharek. Obrały ze skórki m.in. banany i mandarynki. Wszystkie przyniesione owoce ułożyły na talerzach i zabrały się za ich krojenie. Starszaki podczas zajęć przestrzegały zasad bezpieczeństwa. Pokazały, że potrafią bezpiecznie posługiwać się nożem podczas krojenia tych smakołyków na małe kawałki. Dzieciom wyjątkowo smakowały owoce w takiej postaci, tym bardziej, że był to efekt ich pracy. Z chęcią kosztowały swoją sałatkę, często prosząc o dokładkę. Z wielką radością poczęstowały również Panią Dyrektorkę oraz innych pracowników przedszkola. Przyrządzenie tej zdrowej przekąski dało wszystkim wiele satysfakcji, jednocześnie uświadamiając, jak ważną rolę odgrywają witaminy we właściwym funkcjonowaniu organizmu.