

Pyszna i zdrowa sałatka owocowa



Sezon na pyszne owoce trwa! Nie zapominamy o tym także w przedszkolu. Każdy starszak po zajęciach już wie, jak ważne są dla nas owoce - nie tylko dlatego, że są smaczne, ale przede wszystkim dlatego, że zawierają mnóstwo witamin, które chronią i wzmacniają nasz organizm. W czwartek, 3 października dzieci z grupy II na zajęciach poświęconych owocom oraz zdrowemu odżywianiu własnoręcznie przygotowały sałatkę owocową. Przyniosły z domu fartuszki, deski do krojenia oraz różne świeże owoce. Były jabłka, śliwki, gruszki, banany, truskawki, kiwi, mandarynki, nektarynki a nawet figi i mango. Na początku nazwaliśmy przyniesione owoce oraz wymieniliśmy etapy pracy jakie będą nas czekały podczas dzisiejszego dnia. Dokładnie umyliśmy ręce i owoce, pamiętając o zasadach higieny. Założyliśmy fartuszki oraz czapki kucharskie wcielając się w rolę kucharzy/kucharek. Dzieci obrały ze skórek m.in. banany i mandarynki. Wszystkie przyniesione "witaminki" ułożyły na talerzach i zabrały się za ich krojenie, pamiętając o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa. Kiedy wszystkie owoce zostały pokrojone na małe kawałki, dzieci wymieszały je w jednej, dużej misce i przystąpiły do degustacji. Sałatka smakowała wyśmienicie. Wszyscy chętnie jej kosztowali, często prosząc o dokładkę. Przyrządzenie tej zdrowej przekąski sprawiło przedszkolakom wiele satysfakcji. Z wielką radością poczęstowały także Panią Dyrektor oraz innych pracowników przedszkola.

Jedz owoce i warzywa, to na Twoje zdrowie wpływa :)