

Zdrowe śniadanie

W listopadzie wiele miejsca poświęcamy zdrowemu stylowi życia. Podczas zajęć rozmawiamy o tym, jak należy dbać o zdrowie. W tym celu wykorzystujemy m.in. materiały z programu „Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu”. Wiedząc, że nawyki żywieniowe kształtują się w okresie dzieciństwa, postanowiliśmy natychmiast zmienić swoją dietę. Zaczęliśmy od wspólnego przygotowania zdrowego śniadania. Obok świeżutkiego pieczywa na stole pojawiły się wędliny, ser, warzywa i zioła, których aromat unosił się w powietrzu jeszcze przez długie godziny. Podzieliliśmy się pracą: jedni smarowali chleb i bułeczki masłem, inni obierali i kroili jaja (prosto od kury J), a pozostali układali na kanapkach najróżniejsze dodatki. Nikt się nie lenił! Dla miłośników słodkości przyrządziliśmy alternatywne danie, czyli słodkie kanapki z miodem, dżemem i twarogiem, a w kubeczkach pojawił się sok malinowy przygotowany przez jedną z mam. Talerze szybko zapełniły się kolorowymi kanapkami. Równie szybko jednak stały się puste... Było pysznie!!!

{gallery}klasa3d20172018/sniadanie{/gallery}