

Jednym z haseł programowych naszego przedszkola na obecny rok szkolny jest hasło: "**Jemy zdrowo i kolorowo**". Najważniejszym założeniem jest kształtowanie u dzieci zdrowych nawyków żywieniowych. Wobec tego poniżej prezentuję Państwu dwa, proste, letnie przepisy na smaczne i zdrowe przekąski, które z pewnością polubią Wasze pociechy. Zachęcam, by dzieci aktywnie uczestniczyły w przygotowaniu ich, ponieważ zaangażowane w pracę "dorosłych", czują się ważne i doceniane. Jest to także idealny sposób na "niejadki". Dzieci, pomagając w przygotowaniu posiłków, są bardziej chętne do ich skosztowania a nawet zjedzenia.

"LEMONIADA"

1. Potrzebujemy:

- 1 cytrynę
- 1 pomarańczę
- kilka plasterków ogórka
- listki mięty
- miód
- woda
- dzbanek
- wyciskarka do owoców
- łyżka, nóż

2. Przygotowanie:

1. Umyj ręce.
2. Cytrynę rolujemy i wyciskamy na wyciskarce, a następnie wlewamy do dzbanka.
3. Pomarańczę rolujemy i wyciskamy na wyciskarce, a następnie wlewamy do dzbanka.
4. Listki mięty myjemy, rwiemy na kawałki i również wrzucamy do dzbanka.
5. Ogórka kroimy w plasterki i wrzucamy do dzbanka.
6. Dodajemy 2 łyżki miodu.
7. Zalewamy wszystko wodą i mieszamy.

"BANANOWE LODY"

1. Potrzebujemy:

- połowę zamrożonego banana w plasterkach
- truskawki/borówki
- 1 łyżkę jogurtu naturalnego
- blender
- miseczka
- łyżeczka
- łyżka, nóż

2. Przygotowanie:

1. Umyj ręce.
2. Obieramy i kroimy banana w plasterki.
3. Wkładamy banana do zamrażalnika na 2 godziny. Wyciągamy go z zamrażalnika na chwilę przez wykonaniem lodów.
4. Kroimy truskawki/borówki na połówki.
5. Wrzucamy wszystkie składniki oraz jogurt do blendera i blendujemy.
6. Gotową masę przekładamy do miseczki.

SMACZNEGO!