

Jabłko - owoc polskich stołów

W październiku w ramach realizowanego programu „Żółty talerz” wychowankowie zapoznali się z wartościami odżywczymi jabłek. Przygotowali pyszne surówki z jabłek, kiszonych ogórków i cebuli oraz jabłek, marchwi i porów. Zrobili też lekką sałatkę z jabłek, gruszek, rodzynek i orzechów. Przekonali się, że owoce łatwiej obiera się nożykiem, a warzywa obieraczką. Nasi wychowankowie zgodnie przygotowali tosty z pełnoziarnistego pieczywa z mozzarellą, jabłkami, cynamonem, a potem pałaszowali je z apetytem.

Podczas zajęć plastycznych zrobili z plasteliny plakat przedstawiający najpopularniejszy w Polsce owoc. Wysłuchali wiersza Jana Brzechwy „Entliczek-pentliczek” oraz piosenek o jabłkach.

W trakcie warsztatów nie tylko kształtowaliśmy nawyki jedzenia owoców i warzyw i rozbudzaliśmy u dzieci zainteresowanie własnym zdrowiem, ale także rozwijaliśmy umiejętność pracy w grupie.







