Świąteczne, słodkie przysmaki

9 grudnia ponownie zorganizowaliśmy zajęcia z panią dietetyk Ewą Kwilińską. Tym razem tematem naszego spotkania była świąteczna kuchnia. Rodzice i nasi wychowankowie wspólnie zastanawiali się w jaki sposób przygotować wigilijne potrawy, aby były smaczne i zarazem zdrowe.
Obejrzeli prezentację „Jak zdrowo przygotować Wigilię?" przygotowaną przez panią dietetyk.

Po części teoretycznej rozpoczęły się warsztaty kulinarne. Do ugotowanej kaszy jaglanej dodaliśmy posiekane daktyle, migdały, orzechy, żurawinę a następnie dolaliśmy rozpuszczoną, gorzką czekoladę. Ze starannie wymieszanej masy uformowaliśmy kuleczki, które potem obtaczaliśmy w wiórkach kokosowych. Według przepisu kokosowe kuleczki powinny trafić na dwie godziny do lodówki. Jednak nasi podopieczni tak rozsmakowali się w słodkościach, że w mgnieniu oka wszystko zniknęło z tacy.

warsztaty dietetyczne
Jak zdrowo odżywiać się
w święta

STAY