

# Co drzemie w ciemnym chlebie?

W listopadzie na zajęciach w świetlicy poznawaliśmy zalety spożywania chleba pełnoziarnistego. Nasi wychowankowie już wiedzą, że lepiej sięgnąć po ciemne pieczywo niż lekkie, pszenne bułeczki.

Poznali też cykl produkcyjny powstawania chleba. Zgromadzili wiele przysłów związanych z bohaterem naszego miesiąca – chlebem. Na zajęciach plastycznych powstały niezwykle prace bochenków chleba wyklejanych naturalnymi produktami np. ziarnami słonecznika, kaszą gryczaną, płatkami owsianymi, pestkami dyni.



Wiele radości i czekiwania, zresztą jak zawsze, wzbudzały warsztaty kulinarne. W tym miesiącu wychowankowie pod okiem wychowawców świetlicy przygotowywali smaczne i zdrowe kanapki z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem. Z chleba razowego i pumpernika wykonali koktajlowe koreczki ozdobione kolorowymi warzywami. Z największym apetytem zjadali tosty z warzywami, kiełkami brokułów i rzodkiewki.

W świetlicowym menu nadal ogromnym zainteresowaniem cieszą się owocowe jogurty i sok z marchwi.

W listopadzie odbyło się już drugie spotkanie z panią dietetyk Ewą Kwilińską. Nasi wychowankowie według instrukcji pani Ewy przyrządzili smaczne i zdrowe tosty z grahamek.

Zajęcia prowadzone w listopadzie zakończyły się sukcesem. Nasi wychowankowie koncertowo odpowiedzieli na pytania z quizu o chlebie. Przypomnieli również sobie z okresu przedszkolnego pios „Mało nas, mało nas do pieczenia chleba”. Wspólne gotowanie i wesoła zabawa połączona z nauką wprowadziły wszystkich w wyśmienity humor.

