

Owocowo-warzywne domowe warsztaty kulinarne



Przeważnie trudno sobie odmówić słodczy. Dlatego warto je zastępować owocami. Owocowych inspiracji nie brakuje i łatwo je przenieść na stałe do domu. Warto próbować nowych rozwiązań, połączeń oraz smaków! Owoce oraz warzywa są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika. Powinniśmy jeść codziennie 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców. Ich różnorodność w diecie gwarantuje dostarczanie do organizmu cennych składników odżywczych. Natomiast atrakcyjność podania zachęca do jedzenia przez dzieci.

Z tym przesłaniem Rodzice 5 i 6-latków z grupy „Wiewiórki” włączyli się w realizację zadań programu „Zdrowo jem, więcej wiem!”. Według własnego uznania dobierali inspiracje lub tworzyli własne i w domowych warsztatach kulinarnych z pomocą swoich dzieci wykonali przepyszne:

- + desery,
- + przekąski
- + salatk.

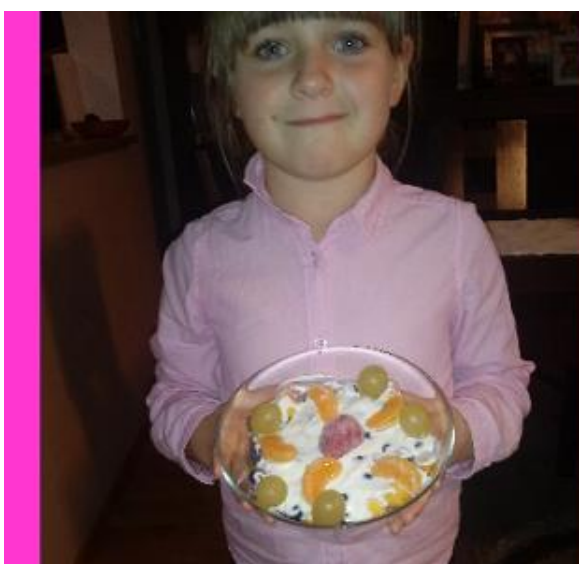
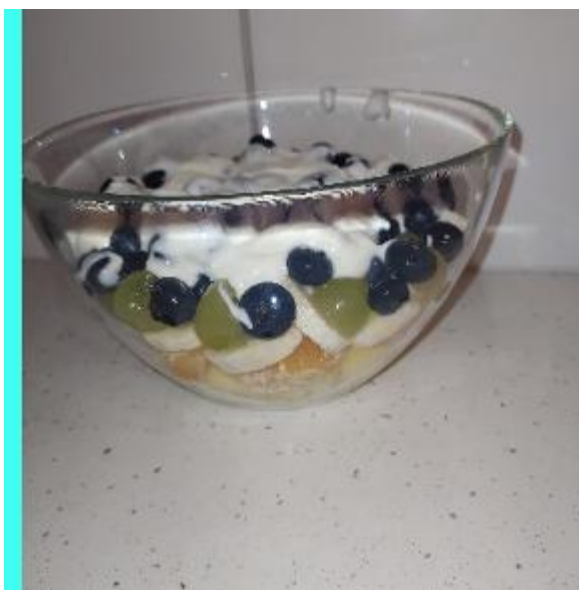
Niektórzy wykorzystali niecodzienne składniki. Takim przykładem jest: *Deser z tapioki, gotowany na wodzie z odrobiną mleka migdałowego z musem ananasowo - bananowym, udekorowany borówkami amerykańskimi oraz mandarynkami.*





Ta forma aktywności zaowocowała potem smaczną, zdrową degustacją i wieloma pamiątkowymi zdjęciami. Ponadto ciekawe pomysły owocowych dekoracji pozwoliły na tworzenie różnych wzorów – inspirowanych światem przyrody lub smakowych połączeń.





Zwłaszcza sałatki stanowiły dla przedszkolaków nie lada wyzwanie, gdyż wiązały się z koniecznością użycia noża. Jednak mamusie zadbały, by wszystkie czynności kucharskie przebiegały w sposób bezpieczny - dobierając zadania do możliwości swoich pociech.



Każda sałatka emanowała kolorystyką zestawień i indywidualnych połączeń.



Nie zabrakło smacznych przekąsek, które wymagały upieczenia. Ich wykonanie to prawdziwa sztuka cukiernicza: od wyrobu - po sposób opakowania. Batoniki musli bez dodatku cukru, wykonane z naturalnych składników oraz z dodatkiem zdrowych i własnych malinek - to w sezonie jesiennym prawdziwy rarytas!



Nic więc dziwnego, że po taki smakołyk przedszkolak chętnie sięga i z zadowoloną miną zamierza go spożyć.

W końcu po batonikach - chipsy w wydaniu buraczanym i desery w pucharkach, stanowią kulminację kuchennych rewolucji grupy „Wiewiórki”:



Taka bardzo zdrowa dieta jest polecana wszystkim przedszkolakom. Wystarczy tylko chęć zastąpienia owocami czy warzywami słodczy. Jeśli zaczniemy eksperymentować w tym zakresie, a nasze potrawy będą nam smakować - to z pewnością wejdzie nam to w nawyk.

TRZEBA TYLKO ZACZAĆ!



Opracowanie: Renata Zemrys