

„Soki piję długo żyję”



Nic nie zastąpi takiej dawki witamin jak świeże owoce i warzywa. Wszyscy dobrze wiedzą, jak bogate w witaminy są soki owocowe czy warzywne. To doskonałe źródło cennych składników odżywczych. Okazuje się też, że mogą być nawet pyszniejsze niż słodczyce. Przekonali

się o tym uczniowie klasy Ic podczas jednej z lekcji, którą przeprowadzono przy udziale dwóch mam Pani M.Berezieckiej i J.Tyneckiej. Dzieci z zainteresowaniem i ciekawością przystąpiły do przygotowania soku - ścierania marchewek i krojenia jabłek. O wiele łatwiejsze było wrzucenie warzyw i owoców do sokowirówki. W kilka sekund sok był gotowy. Dzieci dowiedziały się także jak korzystać z przyrządów kuchennych i sokowirówki, przestrzegając przy tym zasad higieny i bezpieczeństwa. Po wykonaniu zadania uczniowie wraz z paniami przystąpili do wspólnej degustacji. Soczek wszystkim bardzo smakował, ponieważ wykonany był samodzielnie, a co najważniejsze nie zawierał cukru ani konserwantów.

wych. klasy Ic Urszula Moczulka

