

# WARSZTATY KULINARNE

## WARSZTATY KULINARNE

Dnia 25 września 2019 r. w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi w Dzierżeninie odbyły się warsztaty kulinarne zorganizowane w ramach realizacji Innowacji pedagogicznej **Zdrowo i Sportowo**. Udział uczniów w tego typu warsztatach miał na celu zachęcenie do spożywania większych ilości owoców i warzyw, a tym samym przyczynienie się do ukształtowania dobrych nawyków żywieniowych, które będą utrzymywały się również w późniejszych latach życia. Zajęcia promujące zdrowe odżywianie prowadzone były p. Małgorzatę Jaworską oraz p. Dorotę Kamer-Piekutowską.

Pierwszą część spotkania stanowiła prelekcja poświęcona zdrowym nawykom żywieniowym.

W drugiej części uczniowie aktywnie uczestniczyli w przygotowaniu owocowych koktajli i smoothie, których podstawę stanowiły m.in. woda kokosowa, mleko migdałowe, napój ryżowy, mleko sojowe, banany, pomarańcze, awokado, pietruszka, ananas, pestki słonecznika, melon, borówki. Dzieci z radością i wielkim zaangażowaniem pracowały przygotowując koktajle. Były one kolorowe i bardzo smaczne. Na zakończenie wszyscy z ogromnym apetytem degustowali przygotowane smakołyki, które były pyszniejsze niż zwykle, bo sporządzone własnoręcznie.