

Smacznie, zdrowo, kolorowo!

Zapraszam Was do kulinarnych eksperymentów!

Kto powiedział, że przekąska, deser czy posiłek musi być nudny!
Zapraszam wszystkich do wspólnej zabawy.

Przed przystąpieniem do pracy przypominam:

- Umyj ręce.
 - Zachowaj szczególną ostrożność podczas krojenia nożem
- Zawsze można poprosić o pomoc rodziców, babcię czy starsze rodzeństwo.
- Dokładnie umyj owoce i warzywa, które będziesz używać do wykonania posiłku.

Oto propozycje na witaminowy deser:

Bajecznie prosty deser:

<https://youtu.be/aaubb9wJsFs>

Mus z mango i truskawek

https://youtu.be/mrN8rgd_vFQ

Zdrowy deser bez dodatku cukru

<https://youtu.be/u6f-XE5S04w>



Myślę, że Wasze propozycje będą ciekawe i oryginalne. Chętnie je obejrzę.
Zróbcie zdjęcie i prześlijcie na adres tejs.bozena@gmail.com

Kolorowe kanapki!
Wspólnie z bliskimi zróbcie kolorowe, zdrowe i smaczne kanapki.
Pamiętajcie o wyszorowaniu rącek przed pracą!



Pamiętajcie, aby warzywa i owoce znalazły się w każdym Waszym posiłku. Najlepiej jeść je na surowo - dżem owocowy i kompot nie mają już takiej mocy.

Czy wiecie, że należy wybierać różnokolorowe warzywa i owoce? Wtedy na pewno nie zabraknie nam witamin i składników mineralnych.

Im ciemniejsze warzywo lub owoc, tym zdrowsze. Dlatego właśnie ciemna sałata rzymska ma w sobie więcej wartości odżywczych niż sałata lodowa.

- **Czerwone:** chronią przed chorobami układu krwionośnego oraz nowotworami, zapobiegają starzeniu się organizmu i wspomagają naszą regenerację. Są również świetnym źródłem potasu i witaminy C.
- **Niebieskie i fioletowe:** zapewniają sprawne funkcjonowanie naszego organizmu, są bogate w witaminę C oraz błonnik. Wspomagają układ krążenia, trawienny oraz nerwowy.
- **Zielone:** świetnie wpływają na układ trawienny, w szczególności wątrobę. Świetnie wpływają na wzrok, poprawiają stan skóry oraz podwyższają odporność. Są też bogate w witaminę C, witaminę K i witaminę B6, wapno, błonnik oraz beta-karoteny.
- **Pomarańczowe i żółte:** poprawiają odporność, wzrok oraz zmniejszają ryzyko chorób serca i nowotworowych. Poprawiają stan włosów, paznokci oraz skóry. Są również źródłem potasu oraz witaminy C.
- **Białe:** większość z nich to naturalne antybiotyki, mają działanie antybakteryjne, antywirusowe oraz przeciwzapalne. Wzmacniają odporność, pomagają zwalczyć przeziębienie i grypę. Niektóre z nich zawierają witaminę K (kalafior), witaminę D (pieczarki) oraz potas (ziemniaki).”

A teraz kilka „smacznych” zagadek:

Niedaleko od drzewa pada,
każdy je z ochotą zjada.
Okrągłutkie i rumiane
w szarlotce podawane?

Ładnie pachnie żółta skórka,
kwaśny mają smak.
Zawierają witaminy,
wiemy, że to są

Czerwieni się ze wstydu.
Dojrzewa na słońku.
Wśród zielonych listków
wisi na ogonku?

Ma gruby brzuszek
i ogonek mały
Będzie z niego pewnie
barszczyk doskonały?

Zielone łódeczki,
a w łódkach kuleczki,
gdy się ugotują,
każdemu smakują?

Mieszka na grzędzie,
Liściastą ma główkę.
Mama z niej zrobi
Pyszna surówkę?

Dobra gotowana,
dobra i surowa.
Choć nie pomarańcza,
lecz pomarańczowa?

Przeważnie jestem żółty
z wielkim pióropuszem.
W szkole gdy go widzę
to omijać muszę?

Z grządki w ogródku
zrywamy je co rano,
Najlepiej nam smakują
z bitą śmietaną?

Jakie warzywo, nawet niewielkie,
wyciśnie z oczu słoń kropelkę?.....

Latem w ogrodzie wyrósł zielony,
a zimą w beczce leży kiszony?.....

Każdy odgadnie tę zagadkę,
ma biały korzeń i zieloną natkę.

ŻYCZĘ MIŁEJ I SMACZNEJ ZABAWY!