



Na zajęciach z cyklu „Zdrowo jem, więcej wiem” uczniowie klasy I B zastanawiali się, jak zachęcić dzieci do jedzenia kefiru, który jest bardzo zdrowym produktem.

Wraz z uczniami wyszukaliśmy informacje, o tym że kefir jest naturalnym źródłem wapnia, który wzmacnia nasze kości. Wzmacnia również odporność układu pokarmowego, jest bogaty w fosfor, witaminę B 12, B2 i posiada wiele innych właściwości zdrowotnych. A więc, jak najbardziej powinniśmy go jeść.

Jednym z pomysłów, było wykorzystanie kefiru do wykonania koktajlu owocowego.

Aby poczuć smak lata zimą sięgnęliśmy po owoce mrożone: truskawki i borówki, przyniesione przez Przemka. Przy pomocy blendera pożyczanego od klasy III C, przygotowaliśmy smaczne i zdrowe koktajle.

Polecamy wszystkim.





🕒 Dodana: 5 marzec 2018 11:29

🕒 Zmodyfikowana: 5 marzec 2018 11:29

📄 PDF