

Zdravá svačina

Ve středu 8. ledna navštívila naší školu paní Radka Drobná – výživová poradkyně. Třídy 4.C a 4.D připravovaly v kuchyňce zdravé svačiny. Žáci utvořili pětičlenné týmy. Každá skupina dostala předepsaný recept a mohlo se začít. Děti krájely jablka, loupaly mrkev, míchaly jogurt a tvaroh, krájely cibuli, vařily kuskus a samozřejmě myly nádobí. Po přípravě jednotlivých receptů každá skupina připravila ochutnávku pro své spolužáky.



A jak to dopadlo? Největší úspěch měla pečená jablka s jogurtovým dipem. Dětem moc chutnala mrkvová i křenová pomazánka. Zdravé hranolky z mrkve a celeru, namáčené v tvarohu, prý nebyly vůbec špatné. Nejméně důvěry získal kuskus se sušenými švestkami a semínky. Přesto žáci, kteří ochutnali, byli mile překvapeni. Nadšení čtvrtáků z přípravy zdravých svačin bylo veliké. Druhý den chlapci i dívky vypravovali, jak připravili večeři rodičům a sourozencům.

Mgr. Iva Kwiecienová, Mgr. Zuzana Růžičková