

"Kto soki pije, ten długo żyje!" [1]



Wszyscy dobrze wiedzą, jakie bogate w witaminy są soki owocowe czy warzywne. Warto pomóc dziecku polubić je. Soki to nie tylko doskonałe źródło witamin i cennych składników, ale i pysniejsze niż słodkocne. Przekonaliśmy się o tym, podczas robienia i picia soków przez dzieci w naszym przedszkolu. Pani wyjaśniła przedszkolakom zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych, następnie dzieci pełne zainteresowania i ciekawości przystąpiły do mycia owoców i warzyw, później już pozostało wrzucenie ich do sokowirówki i sok gotowy. Wszystkim bardzo smakowało, ponieważ wykonany był przez dzieci, bez cukru i konserwantów. Dodam, że ciekawe było smakowe zestawienie owoców i warzyw:

- marchewka z jabłkiem,
- pomarańcza, banan, marchewka,
- marchewka, jabłko, banan, kiwi,
- marchewka, winogrono, jabłko.

Nic nie zastąpi dawki witamin jak owoce i warzywa, w dodatku zrobione własnoręcznie.

Degustacja była udana, bezpieczeństwo zapewnione i dużo radości z wykonanej pracy. (N. Matyjasik)



• [2]



• [3]



• [4]



• [5]



• [6]



• [7]



• [8]



• [9]



• [10]



• [11]

"Kto soki pije, ten długo żyje!"

Published on Zespół Szkolno-Przedszkolny im. J. Korczaka w Kotowiecku
(<https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl>)



• [12]



• [13]



• [14]

Source URL:

<https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/pl/news/kto-soki-pije-ten-d%C5%82ugo-%C5%BCyje>

Links:

[1] <https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/pl/news/kto-soki-pije-ten-d%C5%82ugo-%C5%BCyje>

[2] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2001.jpg?itok=eSMxUSG0

[3] <https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/>



media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2002.jpg?itok=PlechnoZ
[4] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2003.jpg?itok=aQR2qCD8
[5] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2004.jpg?itok=jVWS3cc8
[6] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2005.jpg?itok=nNJOYb3
[7] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2006.jpg?itok=6FZawAP3
[8] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2007.jpg?itok=BxAT_-sP
[9] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2008.jpg?itok=6JTJJKra
[10] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2009.jpg?itok=eJQO_J4E
[11] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2010.jpg?itok=y336gp2S
[12] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2011.jpg?itok=EWiJBVIy
[13] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2012.jpg?itok=CLl1LQk5
[14] https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/soki_przed_2022_%2013.jpg?itok=_O3xCHex