



Życie w ciągłym biegu zmusza do równie szybkiego przyrządzania i spożywania posiłków, dlatego przedszkolaki z grupy IVB, które też w tym biegu żyją – bo przecież rano trzeba wstąpić, potem pędzić do przedszkola, popołudniu jakieś zajęcia dodatkowe, postanowiły trochę zwolnić i dowiedzieć się czegoś więcej o zdrowych przekąskach. Przygotowały pyszne kanapki, zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania, bo wiedzą, że dzięki temu nie będą narzekać na

niedobory składników odżywczych.

Przedszkolaki zaczęły o d bazy, bo wybór pieczywa to nie tylko kwestia gustu, ale również zdrowia. Sięgnęły po pieczywo pełnoziarniste, gdyż zawarty w nim błonnik wspomaga pracę układu trawiennego i przyspiesza przemianę materii.

Przyszła pora na dodatki. Czym się dzieci z IVB kierowały w wyborze produktów? Przede wszystkim wspomnianymi zasadami zdrowego



żywienia.

Sztuczne sosy, majonezy, sery topione i ketchupy odpadają! Zamiast nich wykorzystały sezonowe warzywa i owoce.

A wszystko to, własnoręcznie przygotowane, smakowało wybornie. A satysfakcja z wyboru



zdrowej  
żywności?  
Nieoceniona!  
Palce lizać!



Zdjęcia – Mieczysława Lenda,  
tekst – Małgorzata Sroka