

Większość dzieci preferuje smak słodki. Dlatego spośród wszystkich produktów spożywczych dzieci najczęściej wybierają ciastka, ciasta, cukierki, słodkie napoje, lody. Tego rodzaju słodczy niestety bardzo często zastępują właściwe posiłki. Są również podstawą poczęstunku przygotowywanego na wszelkie dziecięce imprezy i zabawy. Problemem jest to, że dzieci zwykle niechętnie zmieniają swoje przyzwyczajenia –odnosi się to w szczególności do słodczy. W jaki sposób zmienić ten stan rzeczy? Przede wszystkim należy zachęcać dzieci do zamiany niezdrowych słodczy na zdrowe, czyli te przygotowane bez dodatku cukru. Należy im uświadomić, że owoce zawierają naturalny cukier, a suszone owoce mają go w sobie bardzo dużo. Warto też podsuwać dzieciom pestki dyni, słonecznika, orzechy, migdały.

Zadaniem konkursowym było opracowanie przez uczniów przepisów na zdrowe słodczy. Dodatkowo należało wykonać rysunek przedstawiający propozycję. Drogą głosowania przeprowadziliśmy wybór najlepszego przepisu. Każdy uczeń mógł oddać tylko jeden głos. W tym konkursie zwyciężyła Weronika Prus i otrzymała odznakę „Super Kucharki.” Wszyscy uczestnicy konkursu dostali dyplomy i zdrowe upominki.

Następnie wszystkie prace złożyliśmy w „Świetlicową Książkę Zdrowych Słodczy.” Ochotnicy wykonali okładkę.

Edyta Tuleja

{gallery}2018/zdrow_slodycz_018{/gallery}