

„CYTRUSOWY ZAWRÓT GŁOWY”

Grudniowe warsztaty kulinarne, realizowane w ramach programu profilaktycznego „Wiem co jem.” którym objęte są klasy I-II, za nami. W tym miesiącu, pod hasłem „Cytrusowy zawrót głowy” zapoznaliśmy się z tym, jakie korzyści dla naszego organizmu wynikają z faktu spożywania witamin, a w szczególności witaminy C. Poznaliśmy też i to wszystkimi zmysłami, różne, dostępne na naszym rynku cytrusy. Można je było dotknąć, powąchać, a co najważniejsze spróbować! Limonki, cytryny, mandarynki, pomarańcze, grejfruty, pomelo, czy kumkwat-cytrusy nie mają już przed nami żadnych tajemnic. Jednak najbardziej oczekiwane i zajmujące było przygotowanie z przyniesionych cytrusów i oczywiście wypicie pełnego witaminy C soku, który z pewnością pomoże przerwać zdrowo zimowy czas.



