

Příprava zdravé svačinky ve školní družině

Zelenina je nepostradatelná pro naše zdraví a především pro vývoj dětí. Obsahuje spoustu vitamínů, minerálů, antioxidantů, vláknin a tříslovin. Pro děti je samozřejmě chuťově atraktivnější ovoce – obsahuje více cukru, ale leckterý rodič by se divil, kolik zeleniny si děti nakladly na svůj vlastnoručně namazaný chléb. Fantazie měla zelenou při kladení a zdobení krajíčku mrkvi, paprikou všech barev, ředkvičkou, rajčátky a polníčkem.

Maminky, zapojte své děti do drobných prací a příprav pokrmů v kuchyni. Budete překvapeni, jak budou vaši malí pomocníci nadšení a šikovní.

