

# Trzymaj formę - edycja 2014

## Treść

W dniu 11 lutego 2014 r. (w trakcie ferii zimowych) tradycyjnie już odbyły się **warsztaty dot. zdrowej, zbilansowanej diety w ramach programu "Trzymaj, formę"**.

38 chętnych uczniów z klas IV - VI wyposażonych w zdrowe półprodukty i doskonałe humory przybyło do szkoły na godz. 9.00.

Po dokładnym umyciu rąk wszyscy uczestnicy zabrali się do pracy. Uczniowie pracowali w mniejszych grupkach pod nadzorem opiekunów: p. Joli Kłodnickiej, p. Justyny Sołtys, p. Moniki Trzópek i p. Beaty Biernat.

Wynikiem tej przyjemnej pracy powstały same zdrowe i kolorowe smakołyki:

- sałatki wieloowocowe
- szaszłyki owocowe
- sałatki z grosem
- sałatki wielowarzywne z ananasek i porek
- sałatki z kapusty pekińskiej
- wesole kanapki
- nadziewane jabłuszka różnobarwnymi owocami

Do picia były serwowane:

- soki wyciskane ze świeżych owoców (przygotowywane przez dzieci na miejscu)
- drinki owocowe z bitą śmietaną

A na deser:

- owoce moczone w czekoladzie
- wafelki przekładane masą toffi
- biszkopty polane polewą czekoladową

### **Mniam, mniam**

Ostatnim i najciekawszym punktem warsztatów była degustacja. Wszyscy uczniowie wraz z opiekunami i zaproszonym Panem dyrektorem Grzegorzem Biedroniem oraz paniami z naszego sekretariatu p. Marysią Nowak, p. Kasią Sołtys i p. Paulinką Matusiak zasiedli do smacznego, kolorowego a przede wszystkim zdrowego poczęstunku.

Chcesz zobaczyć zdjęcia kliknij [tutaj](#)