

Robimy sok

Każdy przedszkolak rozumie potrzebę spożywania dużych ilości owoców oraz warzyw. Z myślą o witaminkach, postanowiliśmy zrobić sok jabłkowo- marchewkowy. Jednak zanim przystąpiliśmy do pracy, dzieci zapoznały się z urządzeniem do robienia soku - wyciskarką , jej działaniem i utrwały sobie zasady bezpieczeństwa. Następnie dzieci samodzielnie wyciskały sok z jabłek i marchwi. Po skończonej pracy delectowały się jego smakiem. Wszystkim bardzo smakował, ponieważ wykonany był przez dzieci, bez dodatku cukru i bez konserwantów.

Pomysły na domowy sok jabłkowy



Orzeźwiająca słodycz

2 jabłka,
Pęczek świeżej mięty,
2 kawałki arbuza

Czerwone jabłuszko

1 jabłko
1 gruszka
1 szklanka malin
1 burak



Sok superbohatera

2 jabłka
1/2 grapefruta
sok z cytryny
imbir
odrobina miodu