

## 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 grapefruita  
sok z cytryny  
imbir  
odrobina miodu