

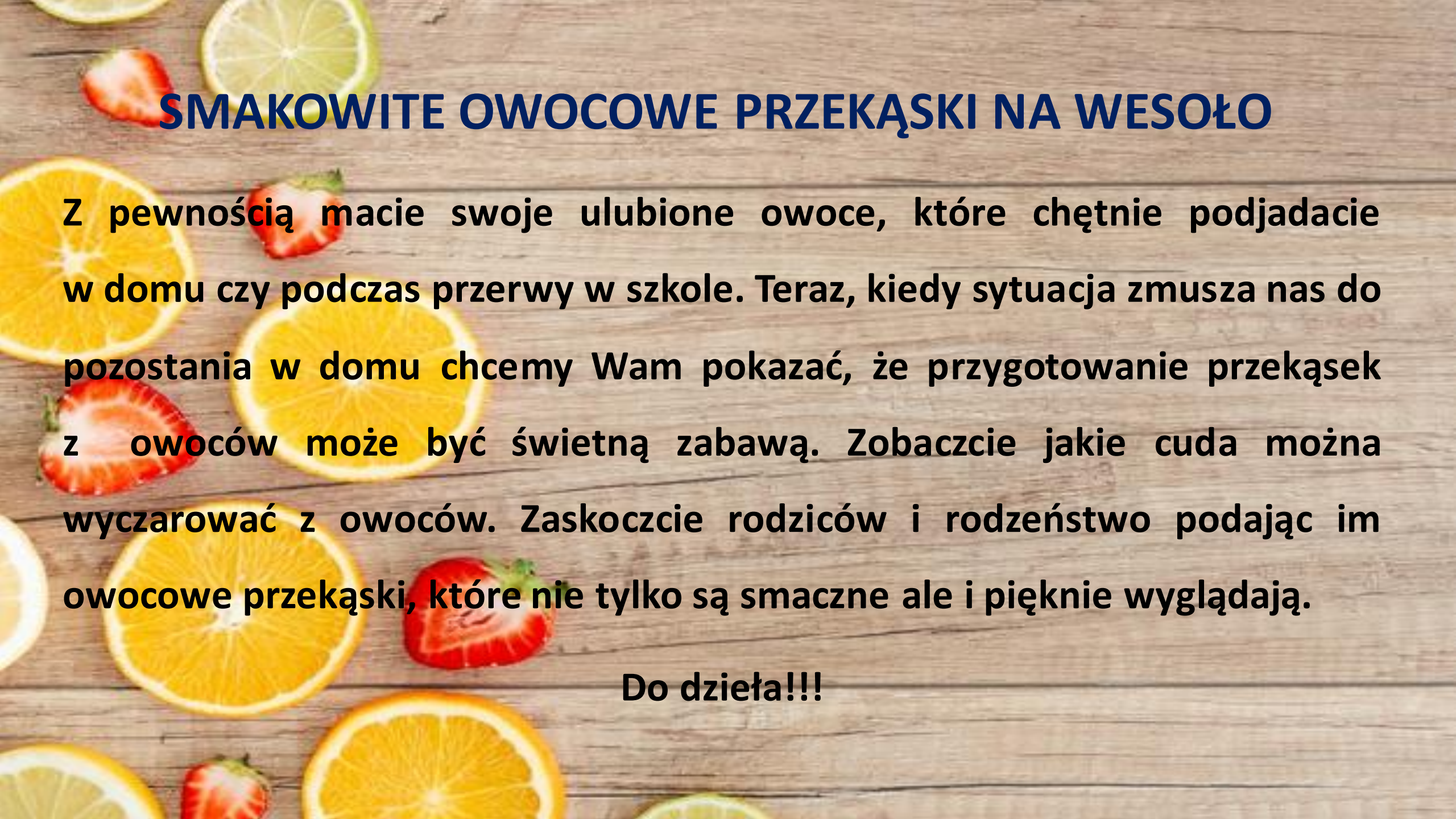


**Jesteś tym, co
jesz**

**Owocowe, kolorowe
i zdrowe przekąski**

Owoce zawierają w sobie wartości odżywcze i witaminy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Owoce obfitują w wartości odżywcze: enzymy, sole mineralne, błonnik i witaminy A, E, C. Dzięki zawartości kwasów wzmacniają także odporność.

Warto jeść owoce bo...		
 TRUSKAWKI Zapobiegają starzeniu	 BANANY Dodają energii	 WIŚNIE Uspokajają
 WINOGRONA Są korzystne dla serca	 ANANASY Wspomagają trawienie	 JAGODY Zawierają antyutleniacze
 KIWI Zwiększają masę kości	 ARBUZY Kontrolują tętno	 MANGO Chronią skórę przed promieniami UV
 POMARAŃCZE Są źródłem witaminy C	 JABŁKA Działają bakteriobójczo	 BRZOSKWINIE Zawierają potas i żelazo



SMAKOWITE OWOCOWE PRZEKĄSKI NA WESOŁO

Z pewnością macie swoje ulubione owoce, które chętnie podjadacie w domu czy podczas przerwy w szkole. Teraz, kiedy sytuacja zmusza nas do pozostania w domu chcemy Wam pokazać, że przygotowanie przekąsek z owoców może być świetną zabawą. Zobaczcie jakie cuda można wyczarować z owoców. Zaskoczcie rodziców i rodzeństwo podając im owocowe przekąski, które nie tylko są smaczne ale i pięknie wyglądają.

Do dzieła!!!

OWOCOWE SZASZŁYKI

Wystarczy ulubione owoce pokroić na małe kawałki i nabić na patyczki do szaszłyków. Pamiętajcie aby owoce były w różnych kolorach. Takie proste a jak efektownie wygląda.



OWOCOWY JEŻ

Gruszkę od węższej strony obieramy ze skórki do połowy.

Na wykałaczki nabijamy winogrona i wbijamy w gruszkę.

Oczy i nosek możemy zrobić np. z rodzynek. Jeż gotowy. Aż żal go jeść :)



BANANOWE POJAZDY

Banany obieramy ze skórki. Odkrawamy z każdego po 4 plasterki. Kilka truskawek lub np. kiwi kroimy na plastry i razem z bananem nabijamy na wykałaczkę, tak aby powstały koła.



OWOCOWE PALMY

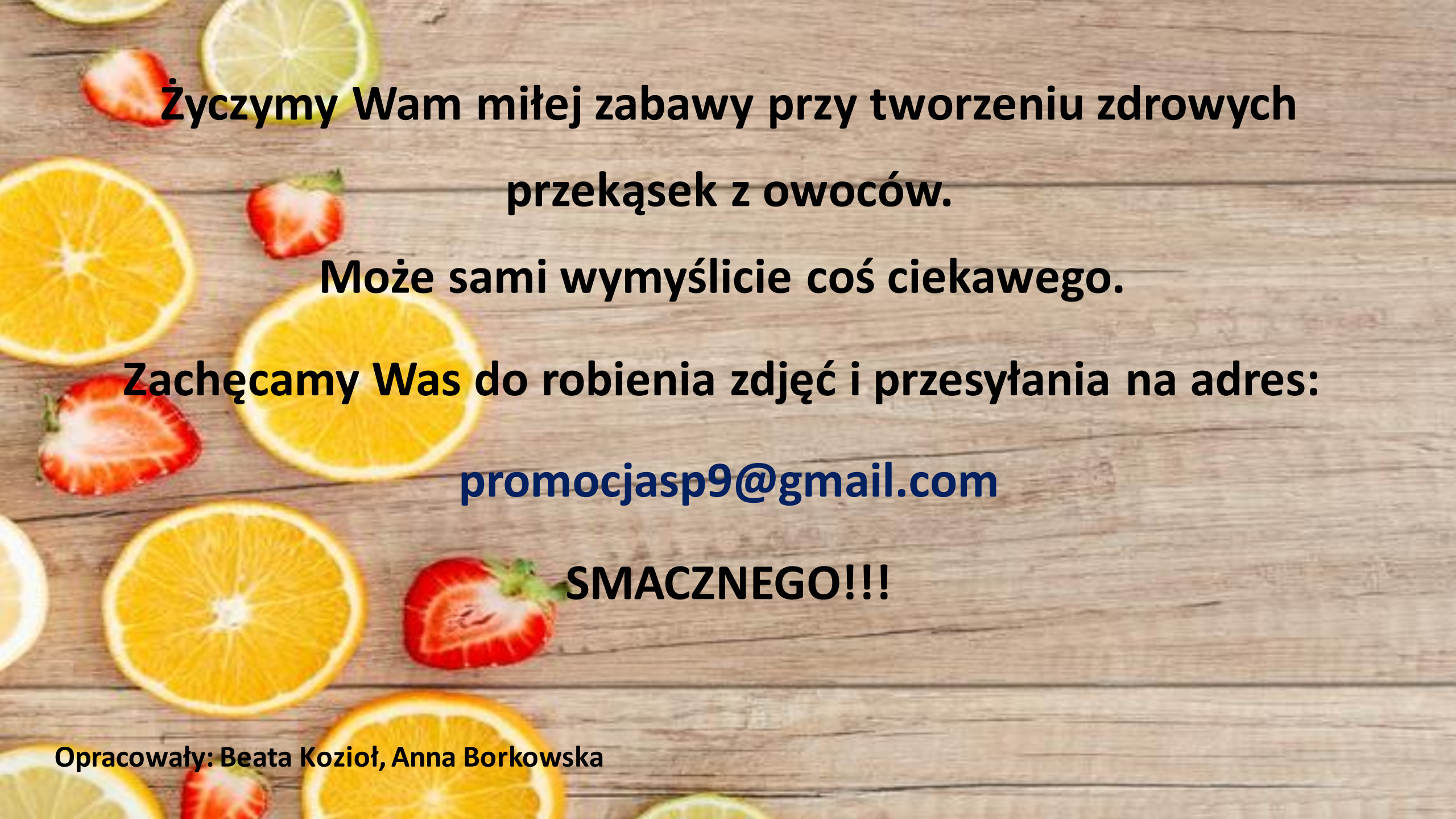
Kto tęskni za latem i słońcem
może je przywołać robiąc
owocowe palmy. Banana
przekrój wzdłuż na pół i jeszcze
w półplasterki. Kiwi obierz
i przekrój na ćwiartki.
Mandarynkę podziel na piórka.
Układaj jak na zdjęciu.



SŁODKI LEW

Głowę lwa zrobisz z plastra ananasa (może być z puszki). Z mandarynki powstanie bujna grzywa a z plasterków banana uszy i oczy. Borówkami uzupełnij oczy a nos zrób np. z maliny.





**Życzymy Wam miłej zabawy przy tworzeniu zdrowych
przekąsek z owoców.**

Może sami wymyślicie coś ciekawego.

Zachęcamy Was do robienia zdjęć i przesyłania na adres:

promocjasp9@gmail.com

SMACZNEGO!!!

Opracowały: Beata Koziół, Anna Borkowska