

18.11.2020

3a 3b 3c 3d Zajęcia kulinarne

Gotowanie to wielka przyjemność. Angażuje intelekt (ćwiczy i relaksuje mózg), zapewnia ruch – przede wszystkim dłoni i palców, stymuluje zmysły.

Wpływa na :

- pobudzaniu zmysłów
- integracji zmysłowo-ruchowej
- wypracowaniu somatognozji – znajomości własnego ciała
- wypracowaniu gotowości do poznawania otaczającej rzeczywistości.

Czynności wykonywane podczas zajęć kulinarnych bardzo dobrze scalają wszystkie wyżej wymienione strefy. Ponadto uczą dzieci nie tylko tak ważnej samoobsługi, ale chyba jeszcze ważniejszej samodzielności w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych. Uczestnictwo w takich zajęciach pozytywnie wpływa na samopoczucie, dostarcza wiary we własne możliwości. Wspólne gotowanie oznacza współpracę i komunikację. Pomaga nauczyć się, w jaki sposób rola każdej osoby jest ważna do osiągnięcia wspólnego celu.

Dziś chciałabym Was zaprosić do zrobienia syropów na odporność 😊

Przepisy na syropy na odporność:

Syrop z cebuli i miodu

Składniki:

- 3 - 4 duże cebule
- 1/3 słoika miodu (1 - litrowego) nie starszego niż z 2019 roku
- opcjonalnie : sok z cytryny

Wykonanie:

Cebulę należy rozdrobnić na cząstki, dodać miód i podgrzewać przez 20 min w temp. 37 stopni C.

Następnie, gdy ostygnie, można dodać sok z cytryny, ale nie jest on niezbędny.

Przygotowana mikstura może stać w lodówce 2-3 doby.

Warto pić raz dziennie - dziecko około 1 łyżki stołowej.

Mikstura z imbiru, kurkumy, miodu i cytryny

Składniki:

- Kawałek korzenia imbiru
- Cząstka kurkumy
- 4-5 łyżek miodu nie starszego niż z 2019 roku
- opcjonalnie: sok z połowy małej cytryny
- około 250 - 300 ml wody

Wykonanie:

Rozdrobnić jak najdokładniej imbir oraz kurkumę, dodać miód, podgrzać do temp.

Okolo 40 stopni C, dodać sok z cytryny.

Pić na ciepło raz dziennie - małą filiżankę.

Dzieci, które zaakceptują intensywny i ostry smak mikstury, mogą wypić łyżeczkę dodaną np. do herbatki.
Korzeń imbiru i kurkumy można zastąpić przyprawą sproszkowaną.

Przygotuj proszę:

- Miód



- Cytrynę



- Cebule



- Imbir



- Kurkuma



Użyj produktów zgodnie z przepisem 😊

Zdrówka!

Miłego dnia

Smutek Agata