

Jedz zdrowo i kolorowo! – jesienne sałatki i pasty

Jesień to okres, kiedy szczególnie trzeba dbać o naszą odporność. Zdrowe odżywianie to najlepszy sposób na zapewnienie odpowiedniej dawki energii i witamin. Warto wykorzystać w tym czasie dobrodziejstwa naszych sadów i ogrodów warzywnych.

W zdrowym ciele zdrowy duch – powiadają. I właśnie odnośnie zdrowej żywności i zdrowego trybu życia - 23 września na Oddziale Psychiatrycznym dla Dzieci i Młodzieży odbyły się warsztaty kulinarne. Zorganizowano je, aby pokazać uczniom, że przygotowanie zdrowego posiłku nie jest trudne, a może przynieść wiele korzyści i być sposobem na miłe, wspólne spędzenie czasu.

Młodzież wykonała sałatkę jarzynową oraz kolorowe i pożywne pasty kanapkowe. Wszyscy doskonale odnaleźli się w roli kucharzy i w pracy zespołowej. Okazało się, że połączenie ze sobą kilku składników pozwala na stworzenie zdrowego i pysznego posiłku. W trakcie przygotowywania jedzenia trwały rozmowy o tym, jak ważne jest zdrowe odżywianie.



