

Zdrowie

W dniu 22 kwietnia 2022r. w Naszym Domu w ramach zajęć kawiarenki zorganizowane zostały warsztaty pod hasłem „ Moc warzyw i owoców ”.

Owocowo-warzywne warsztaty miały na celu uświadomić mieszkańców naszego Domu, jak bardzo ważne jest codzienne spożywanie 5 porcji owoców, warzyw a także, jak łatwo i szybko stworzyć pyszną i zdrową przekąskę, z mnóstwem witamin. Dzięki udziałowi w zajęciach mieszkańcy odkryli też zdrowe warzywno - owocowe koktajle. Wcześniej poznali budowę blendera i zasady bezpiecznego posługiwania się nim. Umyli, obrali wszystkie warzywa i owoce a następnie skomponowali szejki wg własnych referencji smakowych. Najprzyjemniejszą częścią zajęć było odkrywanie nowych smaków oraz degustacja wspólnie przygotowanych koktajli.
