**Witam bardzo serdecznie całą społeczność szkolną!**

Za nami I EDYCJA PROJEKTU pt.” Zdrowa 7”. DZIEKUJEMY ZA WASZE ZAANGAŻOWANIE I CHĘĆ DZIELENIA SIĘ POMYSŁAMI NA ZDROWE I SMACZNE PRZEPISY. A co przed Nami? Oczywiście następna edycja innowacji czyli ROK EKSPERYMENTOWANIA I DZIELENIA SIĘ PASJĄ DO GOTOWANIA ☺

Na pewno są wśród Was osoby, które o tym nie słyszały, to teraz kilka słów wstępu dla Was!

Każdy z nas uwielbia gotować, a jeśli można przy tym trochę dobrze bawić i eksperymentować , to coś dla Was. Nie ważne ile masz lat! Czy jesteś przedszkolakiem, uczniem, rodzicem, nauczycielem czy pracownikiem naszej szkoły. Właśnie dla Nas wszystkich został stworzony ten projekt. W każdym miesiącu na stronie internetowej szkoły dowiemy się jakie produkty wyznaczają Nam kierunek gotowania! Robimy zdjęcie bądź nagrywamy filmik, który pokaże nam moment przygotowań, samego gotowania i efekt końcowy. Do tego załączasz przepis (jeśli nie jest Twój autorski napisz skąd czerpałeś/aś inspirację) wysyłasz to na maila zdrowa7@sp7chojnice.pl i gotowe! To naprawdę proste!!!

Najciekawsze prezentacje i przepisy zostaną opublikowane w szkolnej książce kucharskiej podczas Festynu Ekologicznego!

**3,2,1…STARTUJEMY!**

Październik – cudowny, jesienny miesiąc, w którym można zatopić się w jesiennych przepisach z jabłkami, śliwkami i nie tylko. Potem konsumpcja wieczornych potraw w gronie najbliższych . Niech jesienny czas przyniesie Nam zabawę w kuchni i wyczarujmy pyszne i zdrowe potrawy z marchewki i śliwki.

**Marchewka wita i o zdrowie pyta?!**

Dlaczego warto jeść marchewkę?

1. Beta-karoten pozytywnie wpływa na nasz wzrok oraz skórę
2. Zawiera mnóstwo witamin np. K,C,B6 oraz minerałów
3. Sprzyja utracie kilogramów
4. Posiada właściwości antynowotworowe

Czy wiecie, że marchewka nie zawsze jest pomarańczowa? Fioletowe i czarne marchewki zawierają antocyjany, będące jednocześnie barwnikami i silnymi antyoksydantami. Marchew czerwona obfituje w likopen – to ten sam przeciwutleniacz, który odpowiada za czerwony kolor pomidorów. Odmiana żółta jest zaś źródłem beta-karotenu, choć nie w tak dużej ilości jak pomarańczowa. Marchewka ma również swoje internetowe muzeum, które założył Brytyjczyk John Stolarczyk a Portugalczycy uwielbiają z niej dżem. Kochani pokażcie co wyczarujecie z naszej pomarańczowej królowej

**WPADŁEŚ JAK ŚLIWKA W KOMPOT!**

Dlaczego śliwka?

1. Działają korzystnie na trawienie.
2. Zapobiegają zaparciom.
3. Działają przeciwmiażdżycowo i antynowotworowo.

Czy wiecie, że W XIX w. przekrojoną i posypaną pieprzem suszoną śliwkę przykładano do bolącego zęba. Podobno ból przechodził w mgnieniu oka! Na świeci istnieje 6 tysięcy odmian śliwki.

Kochani Wasza kuchnia to Wasze królestwo zatem do dzieła. Wyczarujcie pyszne potrawy na słodko, na słono a może pikantnie? Czekamy na wasze przepisy z ogromną niecierpliwością!

**ZOSTAŃ MISTRZEM W SWOJEJ KUCHNI ☺!**

