

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy w Częstochowie realizuje Trzecią Edycję Programu Dożywiania Fundacji TESCO Dzieciom

„ZDROWO JEŚĆ, BY ROSNĄC W SIŁĘ”



DZIAŁANIA PODEJMOWANE W CELU AKTYWNEGO UCZESTNICTWA PODOPIECZNYCH W PROGRAMIE:

1. Warsztaty kulinarne w Zespole Szkół Gastronomicznych w Częstochowie pod hasłem „Spotkania w kuchni”

- „Środy z niespodzianką” w każdą środę czekać będzie na uczestników inna niespodzianka kulinarna

- „Tradycje kolacji wigilijnej” przygotowanie potraw wigilijnych

- „Koło miłośników łakoci” przygotowanie słodkich przekąsek na bazie naturalnych składników

- „Ale jaja” tradycje wielkanocnego śniadania

- „Kulinarne przeboje” przygotowanie zdrowych posiłków na specjalne okazje (spotkania okolicznościowe i integracyjne)

2. Założenie kącika ogrodniczego : hodowla zdrowych dodatków do kanapek (szczypior, natka pietruszki ,rzeżucha) oraz hodowla kiełków

3. Wycieczka po Europie- kulinarne specjały wybranych europejskich państw

4. Historia smaku – Tradycyjne polskie potrawy

5. „Zboża zjadamy, energię z nich mamy „ konkurs plastyczny z wykorzystaniem produktów zbożowych (kasze, ryż, makarony, słonecznik)

6. Integracja rodzin –II Festyn rodzinny pod hasłem "Zdrowie i aktywność fizyczna"

7. Prezentacje multimedialne "Zdrowa żywność w TESCO"

8. Wycieczki rodzin na zakupy w TESCO

Zachęcamy do pobrania naszych przepisów na [Gołąbki dietetyczne dla dzieci](#) oraz [Tartę z](#)

warzywami





