

## WARSZTATY CHEMICZNO – KULINARNE

### W KLASACH 0 – 3

14 i 15 kwietnia gościła u nas pani Katarzyna, która postanowiła pokazać nam, jaką frajdą i zabawą może być chemia. Wszyscy lubimy podjadać niezdrowe smakołyki i pić niezdrowe napoje. Niby wiemy, że w tego typu produktach znajduje się bardzo dużo podejrzanych dodatków do żywności, ale wiadomo – są smaczne. Pani Kasia kilka z nich nam przybliżyła. Były to: klej- guma arabska, żywice, gumy, aspartam, acetosulfam, tlenek tytanu itd. – brrrrrrrrr (niektórzy z nas dostali gęsiej skórki). Padło zasadnicze pytanie: Czy możemy oczyścić organizm z toksycznych substancji? Zajęcia pokazały, w jakich produktach znajdują się bardzo podejrzane dodatki do żywności i jakie warzywa i owoce mają największą moc oczyszczania, jak bardzo ważne są witaminy w formie surowych warzyw i owoców. Zbadaliśmy właściwości wit C, wit A, witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego. Dowiedzieliśmy się, jak ważny jest błonnik i w jakich produktach go szukać. A na koniec wykonaliśmy koktajl detox na bazie jarmużu i szpinaku. Był NAPRAWDĘ smaczny.

Przepis prześlemy rodzicom.