

## Projekt „Zdravé svačinky“ dosáhl svého cíle

Díky finanční podpoře Města Kutné Hory jsme mohli uskutečnit projekt s názvem „Zdravé svačinky“. Oproti minulým rokům, (projekt „Zdravé svačinky“ má již své třetí pokračování) nastala menší změna v obstarávání zeleniny. Podařilo se nám propojit projekt o zdravém stravování s projektem environmentálním. V rámci enviro projektu se nám podařilo v provizorních podmínkách střediska vypěstovat rajčata, cukety, hrášek, fazole, ředkvičky, ale i netradiční zeleninu jakou je ačokča. Děti mohly zjistit, že krásné květy lichořeřišnice jsou nejen oku lahodící, léčivá, ale i



chuťově vynikající k obloženým chlebům, nebo do salátů. Tyto bio potraviny poté děti používaly jako přílohy ke svačinám, nebo je použily jako surovinu k výrobě zdravých jídel. Děti si následně mohly pochutnat například na zeleninovém salátu, zapečené cuketě, nebo cuketové bábovce. Úspěšně také připravily odlehčené hamburgery, kdy byla masová směs natavená okořeněnou strouhanou cuketou.



Takový hamburger připravený na venkovním grilu, s bohatou zeleninovou oblohou byla prostě delikatesa. Společná příprava pokrmu vždy končila ochutnávkou vyrobené dobroty. Děti se nejen učily jídlo připravovat, ale učily se i základům servírování a stolování. Děti si také napsaly recept, který zrealizovaly, k němu nalepily fotografii jídla a vytvořily si svou kuchařku. Vyprávěly nám, jak si některá jídla připravovaly i doma, aby se pochlubily rodičům, co se naučily.

Jsme rádi, že se tento projekt mohl uskutečnit. Děti, které k nám do Centra Maják chodí, nemají dlouhodobě dobré stravovací návyky. V jejich jídelničkách často chybí ovoce, zelenina a bílkoviny. Zato coca-coly, energetických nápojů, solených brambůrek a smažených hamburgerů mají ve svých jídelničkách nadbytek. Proto máme radost, že se nám podařilo ukázat dětem, že i zdravá jídla mohou být lahodná.