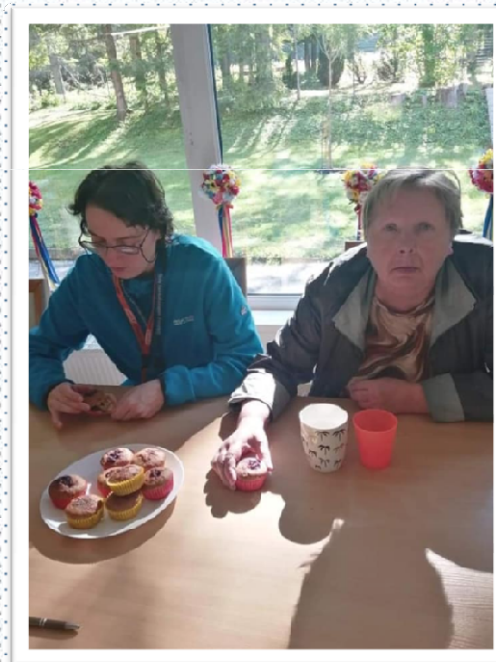


KULINOTERAPIA CSS TAU - SEPTEMBER

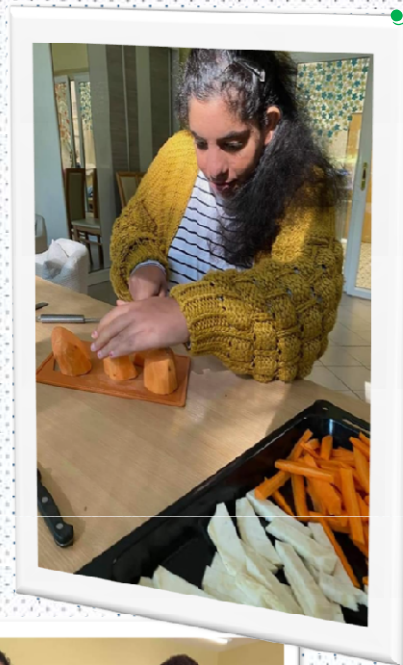


Terapia varením je alternatívna pracovná terapia, ktorej cieľom je predovšetkým podpora a rozvoj sebaobslužných činností. Varenie tiež napomáha psychickému zdraviu. Naše obyvateľky sa pri tomto druhu terapie odreagujú, pospomínajú na staré časy v kuchyni a medzi sebou sa naučia niečo nové v postupoch pri tvorbe kulinárskych diel. Tentokrát si upiekli muffinky, ktoré sa im naozaj vydarili...



...MUFFINKY...

...ZELENINOVÉ HRANOLKY...



Tentokrát niečo zdravé, ale aj veľmi chutné. Hranolky so zeleniny ako dobrá príloha k jedlu, alebo len ako maškrtka k dobrému filmu namiesto čipsov. Čo je úplne skvelé, že používame zeleninu, ktorá je pre naše telo veľmi zdravá a niekedy ju až tak často nejedávame. A kto povedal, že zdravé jedlo musí byť nudné?! Práve naopak, naše obyvateľky vyskúšali tieto pečené zeleninové hranolky a zistili, ako ďaleko je to od pravdy...zdravé jedlo môže byť naopak naozaj úžasné...



...BUBLANINA...



Pečenie je veľmi dobrým spôsobom, ako zamerať svoju myseľ na niečo konkrétne, pretože často vyžaduje, aby sme pridávali presné množstvo surovín a držali sa presných postupov, aby sa koláč vydaril. Sústreďenie sa na proces pečenia nám nedovoľuje myslieť na nič iné, čo má výrazný terapeutický účinok. A preto sa obyvateľky samostatného bytu cítia pri pečení tak dobre, robí im to radosť a môžu sa kreatívne vyjadriť.

