

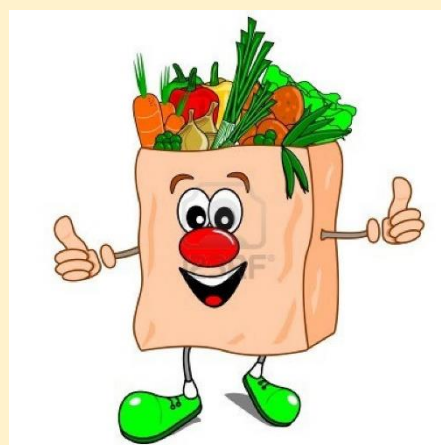
„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”



**smacznie
zdrowo
kolorowo**

**My nie gadamy,
my działamy. Inspirujemy
i skutecznie wpływamy
na zmianę nawyków
żywieniowych.**

Naszą wiedzą i pasją pragniemy zainspirować
Was w zakresie rozwijania i propagowania
edukacji zdrowotnej w naszej szkole.



ŻYCZYMY WSPANIAŁEJ ZABAWY-BĄDŹCIE Z NAMI.

Śniadanie

Przepis na pyszną kaszę

Kasza jaglana z owocami i orzechami

Składniki:

- 3 łyżki kaszy jaglanej
- niepełna szklanka mleka
- garść orzechów (np. nerkowca)
- szklanka owoców leśnych mrożonych
- 2 kostki gorzkiej czekolady
- łyżeczka miodu

Kaszę dokładnie przepłucz, przełóż do garnuszka i zalej mlekiem. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 15 minut. Ugotowaną kaszę przełóż do miseczki, dodaj owoce, posiekaną czekoladę i orzechy. Całość polej miodem.

Smacznego! :)



Talerz kiełków

Świetna Zabawa



I Ty możesz mieć swój mini ogródek w domu!

To wielka radość sadzić, podlewać i patrzeć jak coś rośnie, a potem...zjeść! Wystarczy naczynie, trochę wody, nasion i gotowe!

Śmiało wyhoduj kiełki, a potem dodaj je do kanapek, sałatek.

Co jest takiego niezwykłego w tych małych, niepozornych roślinach? Kiełki to nic innego jak budzące się do życia nasiona, bogate w witaminy, składniki mineralne, białko i inne ważne składniki odżywcze.

Kiełki to bomba odpornościowa --> żegnaj przeziębienie, pa,pa katarku

Obiad

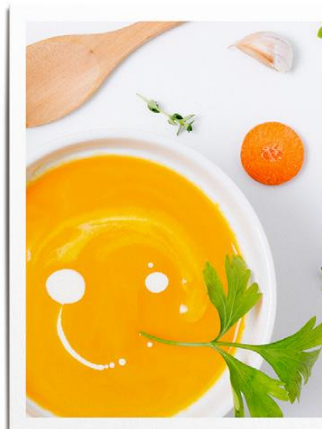
Przepis na pyszną zupę

Soczyście pomarańczowy krem z dyni i marchewki

Składniki:

- 1 średnia dynia
- 3 marchewki
- łyżka masła
- łyżka oliwy
- natka pietruszki
- pestki dyni
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz, mielona słodka papryka

Warzywa umyj, obierz i pokrój na drobne kawałki. Do garnuszka dodaj oliwę, podsmaż czosnek, następnie dodaj dynię i marchewkę, zalej ok. 500ml wody. Gotuj całość przez 20 minut. Dopraw do smaku, zblenduj do konsystencji kremu z łyżką masła. Podawaj z posiekaną pietruszką i pestkami dyni.



Podwieczorek

Świetna zabawa !

Pudding chia z musem tropikalnym

Składniki:

- 6 łyżeczek nasion chia
- 200 ml mleka
- pół banana
- 1 dojrzałe mango
- pół pomarańczy
- listki świeżej mięty

Nasiona chia zalewamy mlekiem, dokładnie mieszamy (przez pierwsze pół godziny, warto kilka razy przemieszać nasiona, aby równomiernie rozłożyły się w płynie) i odstawiamy do napęcznienia (najlepiej na noc).

Obrane i pozbawione pestki mango, pomarańczę i banana miksujemy na jednolitą i gładką masę (do deseru najlepiej wybierać dojrzałe owoce, które mają miększy i słodszy miąższ).

Namoczone chia mieszamy przekładamy do szklanek lub pucharków, a na wierzchu układamy mus owocowy oraz listki świeżej mięty.

Wzmocnij odporność

Jesień, jesień... dni robią się coraz krótsze i chłodniejsze. Trudniej jest nam utrzymać zdrowie i zdarza się nam przeziębić. Jednak dzięki poradom, które znajdziesz poniżej na pewno wzmocnisz swój organizm i zachowasz pełnię energii oraz odporność!

Warzywa i owoce

Obfitują one w tzw. Antyoksydanty - związki, które walcząc z wolnymi rodnikami sprzyjają naszej odporności. Są to głównie witaminy A, C i E, zawarte w owocach cytrusowych, jagodowych, warzywach korzeniowych np marchew czy zielonych liściastych - szpinak czy jarmuż

Miód

Od wieków jest doceniany i znany jako "naturalny antybiotyk". Jest bogaty w wiele cennych mikroelementów i witamin. Regularne i długotrwałe spożywanie miodu wzmacnia odporność poprzez mobilizowanie organizmu do większej produkcji komórek odpornościowych.

Kiszonki

Kiszenie to jedna z najstarszych metod utrwalania żywności. Przebiega ono przy udziale "dobrych" bakterii mlekowych mających korzystny wpływ na naszą



odporność. Kiszonki są również bardzo bogatym źródłem witamin takich jak C, witamin z grupy B, witaminy A, K czy E!

Fermentowane produkty mleczne

Kefir, maślanka czy zsiadłe mleko to produkty bogate w tzw. "Dobre bakterie". Nazywane są one często naturalnymi probiotykami.

Regularne ich spożycie ma korzystny wpływ na odporność i zmniejsza ryzyko zachorowania na infekcje.



Imbir

Uważany jest za skuteczny środek przeciwzapalny.

Jego działanie można porównać do popularnej aspiryny. Może on działać przeciwbólowo i przeciwgorączkowo, a także hamować rozwój bakterii, wirusów i grzybów, które są przyczyną wielu chorób.



Witamina D3

Gdy w organizmie jest za mało witaminy D, łatwiej zachorować na gripę i się przeziębć.

Od jesieni do wiosny sięgaj po suplementy diety z witaminą D. Zadbaj również o to aby w twoim codziennym jadłospisie pojawiły się produkty ją zawierające np. masło, żółtko jajka a szczególnie tłuste morskie ryby jak łosoś, tuńczyk czy śledź.

Ruch

Należy pamiętać, że niezbędnym uzupełnieniem zdrowej diety jest ruch! Codzienna dawka aktywności fizycznej na pewno wpłynie korzystnie na nasze zdrowie nie tylko w okresie jesienno-zimowym ale i w całym roku! :)

Kolacja Tęczowy posiłek

Kolorowy talerz

Składniki:

- 3 kromki chleba razowego
 - hummus
 - ulubione warzywa (sałata, papryka, ogórek, szczypiorek)
- Pieczywo posmaruj hummusem. Na wierzch połóż warzywa, udekoruj wszystko szczypiorkiem.
Zjedz ze smakiem :)



Talerz zdrowia

+

Coś dla rozrywki

+

Konkurs

Wszyscy słyszymy o tym jak powinniśmy zdrowo się odżywiać, żeby czuć się dobrze i mieć pełno energii.... ale jak mamy to zrobić? Kiedy piramida żywienia już Wam się znudziła, przedstawiamy coś innego, bardziej czytelnego i od razu z łatwością możemy ją zastosować.

Zdrowy talerz!

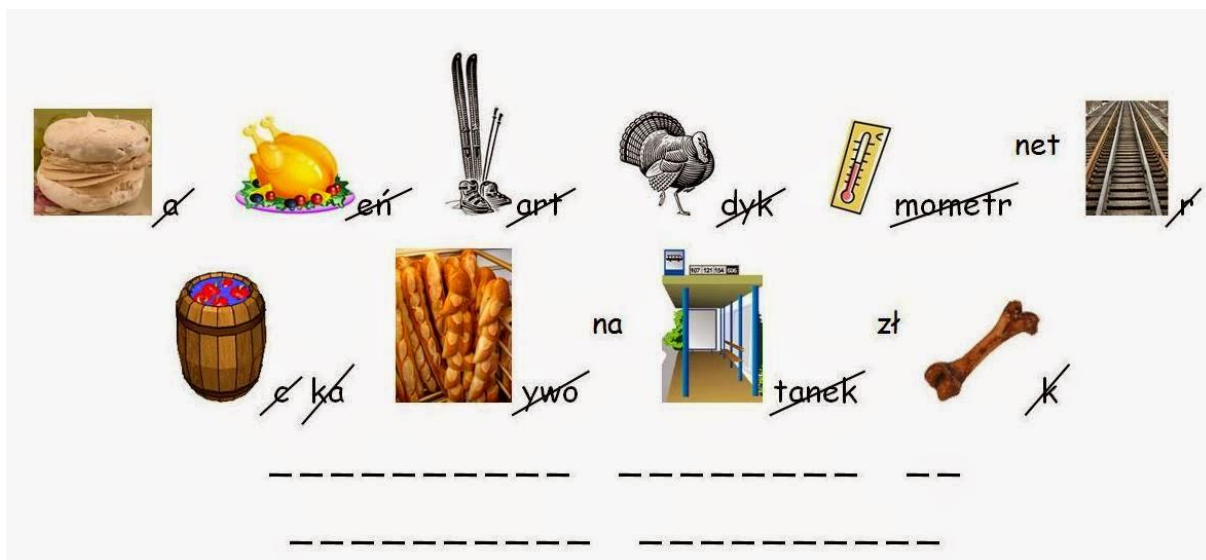
Jak powinien wyglądać talerz zdrowego żywienia, który ląduje na naszych stołach?



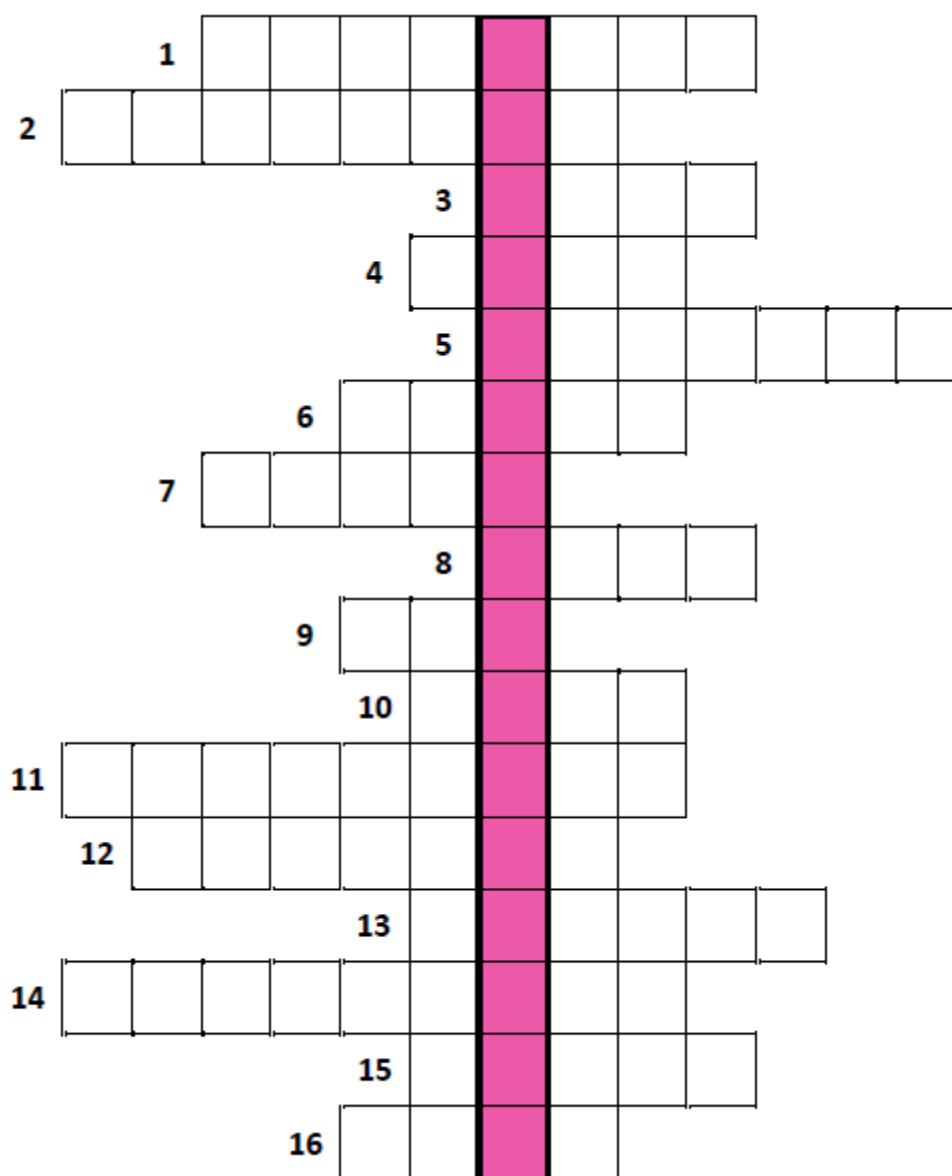
- Połowę talerza powinny stanowić warzywa i owoce.
- $\frac{1}{4}$ talerza - białko jak: jogurt naturalny, twaróg, ser biały, mięso, ryby, jaja, mleko.
- $\frac{1}{4}$ talerza - węglowodany: płatki owsiane, jaglane, bułeczki pełnoziarniste, chleb żytni oraz kasze, ryż i makarony, z których najlepiej wybierać ciemne odmiany. Na przykład brązowy ryż, a nie biały.
- Nie zapominaj o małym dodatku tłuszczu roślinnych; olejach i orzechach.
- Jedz więcej roślin strączkowych: soczewicy, grochu, fasoli, grochu i ciecierzycy.

sport twoje zdrowie
twój sukces





Krzyżówka o piramidzie



Wpisz hasła odpowiadające opisom i odczytaj rozwiązanie.

1. Podstawa takich posiłków jak śniadanie czy kolacja, należy do produktów zbożowych.
2. Graficzne przedstawienie zasad zdrowego żywienia, u jej podstawy są produkty, które powinno się spożywać najczęściej.
3. Nie można o nim zapominać, trzeba mu poświęcić co najmniej godzinę dziennie.
4. Powinno się jej wypijać około 6 szklanek dziennie.
5. Należą do tego samego piętra piramidy co owoce.
6. Dobre źródło wapnia, dlatego warto je pić np. na śniadanie.
7. Bogate źródło białka, w sam raz na omlet.
8. Chude, białe mięso.
9. Dobry dodatek do obiadu, pochodzi z Azji.
10. Bogate źródło białka i kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Najlepsze są tłuste i morskie.
11. Pomarańczowy korzeń jadalny, bogate źródło β -karotenu.
12. Należy je ograniczyć, a zamiast tego używać ziół.
13. Najpopularniejszy polski owoc.
14. Pierwsze i drugie – posiłek, którego nie powinno się pomijać w codziennej diecie.
15. Należy do przedostatniego piętra piramidy razem z rybami, nasionami roślin strączkowych czy orzechami.

Konkurs:

Macie pomysł na kompozycję zdrowego talerza według podanych przez nas wskazówek? My czekamy na Wasze pomysły. Proszę dołączyć rozwiązanie krzyżówki i rebusu. Dla autorów najlepiej skomponowanych posiłków rozlosujemy 2 paki Zdrowikowych łakoci.

Prace przekazujemy do 5 listopada do Pani Bożeny Czykiety.