

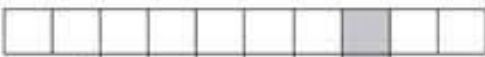

Świetlicowe zajęcia zdalne. Jemy zdrowo.




Dziś proponujemy Wam zajęcia o zdrowym odżywianiu


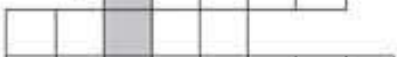

Zacniemy od krzyżówki.


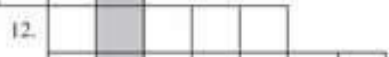

JEDZENIE I PICIE




Rozwiąż krzyżówkę i wpisz hasło.





1.  16. 





2.  3.  5. 


8.  8.  12. 

14.  12.  14. 

10.  16.  4. 

9.  15.  13.  7. 

11.  3.  1.  17. 

6.  **HASŁO:** _____

Czy wszystkie produkty są zdrowe?

Otocz kółkiem te, których nie powinno spożywać się w nadmiarze.

Sprawdź poniżej czy dobrze wykonałeś zadanie.



Czas na zdrowe przekąski czyli na coś co podjadamy między posiłkami.

Zaproście Rodziców czy też Dziadków do ich wspólnego przygotowania.

Oto kilka prostych przepisów.

Chipsy z pieczonych lub suszonych warzyw i owoców

Składniki:

- 500 g marchwi
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- odrobina soli
- słodka i ostra papryka

Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w cienkie plasterki, wymieszać z oliwą z oliwek i przyprawami. Rozłożyć na dużej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 40 minut w 150°C, a następnie 20 minut w 170°C, aż warzywa staną się chrupią.

Domowe nachosy

Nachos przygotowane w domu nie są dużo mniej kaloryczne niż przekąska kupiona w sklepie, ale na pewno zdrowsze, bo sami kontrolujemy, co do nich dodamy, a także tańsze.

Składniki:

- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 200 ml gorącej wody
- po łyżeczce słodkiej i ostrej papryki, oregano, czosnek, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Mąkę i przyprawy wymieszać dokładnie w misce z połową gorącej wody. Zagniatać ciasto, dodając stopniowo wody do uzyskania zwartej masy. Przełożyć ciasto na blat, rozwałkować ciasto bardzo cienko, aby nachos były chrupkie po upieczeniu. Pokroić na trójkąty. Wyłożyć na blachę i piec przez 8 minut w temperaturze 200°C z termoobiegiem.

Ciasteczka z makiem i sezamem

To propozycja zdrowych słodczy, które dostarcza błonnika, witamin z grupy B, magnezu, żelaza i cynku.

Składniki:

- 1/2 szklanki maki orkiszowej
- 200 g płatków owsianych
- 3 jajka
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 50 g sezamu
- 3 łyżki maku
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać, dodać pozostałe składniki, utrzeć mikserem na gładkie ciasto. Formować kulki, układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i lekko spłaszczać. Piec ok. 10 minut w 170°C. Wystudzić. Przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Teraz przepis na to co na pewno ,każdy z Was uwielbia

Lody:

Lody można przygotować w bardzo wielu kombinacjach w zależności od ulubionych smaków. Brak dodatku cukru i chemicznych polepszaczy powinien zachęcić do zrobienia lodów samodzielnie.

Lody kremowe

Banany (3 sztuki) pokroić w plasterki ok. 1 cm grubości i włożyć do zamrażarki (na tacy lub w woreczku). Na drugi dzień zblendować banany na najwyższych obrotach.

Lody truskawkowe

Truskawki (300 g) zblendować z jogurtem greckim (400 g) i dodać łyżkę miodu.
Mrozić 1,5 godziny.

Mamy nadzieję ,że nasze przepisy spodobały się Wam ,a zatem życzymy smacznego!

Proponujemy jeszcze kilka rad jak hartować umysł i ciało.



Zachęcamy do wypróbowania naszych przepisów i rad.

P
o
z
d
r