



Program edukacyjny "Szkoła Promująca Zdrowie"

Szkoła Podstawowa im. Bohaterów Bukowskich w Buku

TYDZIEŃ ZDROWIA „NA ROPIE WITAMIN” 26 – 30 XI

W trakcie trwania TYGODNIA ZDROWIA uczniowie wykonywali prace plastyczne, którymi były karty z przepisami na ciekawe dania warzywne i owocowe do „Szkolnej księgi kucharskiej”. Niejednokrotnie według tych przepisów wykonywano sałatki na zajęciach.

Równocześnie z zajęciami kulinarnymi trwała akcja „Ruszaj się”. Uczniowie klas 5-8 przez 1 dzień w Tygodniu Zdrowia mierzyli długość pokonywanej drogi w czasie pobytu w szkole z wykorzystaniem odpowiedniej aplikacji, dzieci z klas 1-4 mierzyły długości przebytej drogi w czasie spacerów po Buku w ramach realizacji projektu edukacyjnego 100-lecia Powstania Wielkopolskiego.

załączniki:

zdjęcia





CZEKOLADOWY PIKLET Z OWOCAMI


Składniki:

- 30g miodu karmelowego
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 2 jajka
- miska o smaku czekoladowym
- 1 łyżka ketchupu
- 1 łyżka kakao
- ulubione owoce

Przygotowanie:

Na powłokę użyjemy białka ze szklanej puszki, następnie pozostałe składniki, mieszamy wszystkie razem do uzyskania gładkiej konsystencji. Później dodajemy czekoladowy białko i odrobinkę kakao. Wstawiamy do piekarnika na 10 minut. Smacznego!

Na dekorację używamy jogurtu naturalnego, kakao i ulubionych owoców. **GOTOWE!**



MENU

SALATKA OWOCOWA

SKŁADNIKI:

- BANAN
- BRZOSKWINIA
- JABŁKO
- KIVI
- MANDARYNKI
- TRIOCHĘ SOKU Z CYTRYNY

SALATKA WARZYWNA

SKŁADNIKI:

- SALATA
- POMIDOR
- OGÓREK ZIELONY
- PAPRYKA CZERWONA
- SZCZYPIOREK
- CEBULKA DYMKA
- ODROBINA SOLI



Mój przepis na Salatkę owocową

Do mojej salatkę są potrzebne owoce: kiwi, pomarańcze, banany i truskawki. Najpierw obieram pomarańcze, kiwi i banany a potem kroję wszystkie owoce. Na koniec dodaje jogurt owocowy i mieszam wszystkie składniki.

ZDROWIE DANIA

Salatka z kawy na obiad

- 1 jajko
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka ketchupu
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego


Obiad z owocami

- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka ketchupu
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego

Miód owocowy

Pomidory w piekarniku

Trzeba być przygotowanym do zmiany temperatury i czasu. Piekarnik należy rozgrzać do 200°C. Pomidory umyć i pokroić na pół. Włożyć do piekarnika na 15 minut. Wyjąć i posiekać. Można dodać oliwę i czosnek.



Tradycyjna salata jarzynowa

Składniki:

- 1 cebula
- 1 papryka
- 1 ogórek
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka ketchupu
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umyć i pokroić. Włożyć do miski i zmieszać. Można dodać oliwę i czosnek.

Smacznego!