

Jak dobrze jeść, żeby dobrze żyć?

- Jedzmy **4-5 posiłków dziennie**, najlepiej o tych samych porach każdego dnia
- Zaczynamy dzień **śniadaniem z najbliższymi**
- Nie zapominajmy o **drugim śniadaniu**
- Zadbajmy o **różnorodność** - niech na naszych talerzach będzie kolorowo
- Wybieramy **sezonowe** warzywa i owoce - najlepiej **lokalne**
- Komponujemy posiłki tak, aby w każdym znalazło się **warzywo lub owoc**
- Kiedy dopada nas niespodziewany głód sięgamy po **owoce, warzywa, pestki, orzechy**
- Pijmy **dużo wody**
- Ostatni posiłek zjadajmy **najpóźniej 3 godziny przed snem**.
- Jedzmy **świadomie**, w miłej atmosferze, bez pośpiechu, komputera i innych „zakłódczy”

Pamiętajmy też o regularnej **aktywności fizycznej**, odpowiedniej **dawce snu** i **uśmiechu co dnia**.

Umiejętności małego kucharza

Zaznacz krzyżykiem te umiejętności, które już zdobyłeś!
Obrysuj w kółko te, nad którymi chcesz popracować!

- ☐ mycie i wycieranie owoców i warzyw
- ☐ mieszanie składników
- ☐ odmierzanie produktów i ważenie na kuchennej wadze
- ☐ zagniatanie ciasta
- ☐ krojenie warzyw i owoców pod nadzorem rodziców
- ☐ otwieranie opakowań produktów pod nadzorem rodziców
- ☐ zrobienie kanapki
- ☐ nakrywanie stołu do posiłku
- ☐ sprzątanie po posiłku
- ☐ sporządzanie listy zakupów
- ☐ robienie zakupów do domu
- ☐ robienie drugiego śniadania i zapakowanie go do szkoły
- ☐ czytanie przepisu kulinarnego
- ☐ rozpakowywanie zakupów w odpowiednie miejsca: lodówka, zamrażarka, szafka kuchenna
- ☐ zaplanowanie wspólnego wyjścia do restauracji i spróbowanie nowego dania

Miesięczny licznik warzyw i owoców

Zaznacz krzyżykiem każdą porcję zjedzonych warzyw i owoców w ciągu dnia

1	☐	☐	☐	☐	☐	16	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	17	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	18	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	19	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	20	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	21	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐	22	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐	23	☐	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐	24	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	25	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	26	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	27	☐	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	☐	28	☐	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	☐	29	☐	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	☐	30	☐	☐	☐	☐	☐

☒ - warzywo ☐ - owoc

Organizator:



Partner strategiczny:



Partnerzy:



Patroni honorowi:



Patroni medialni:



LISTA ZAKUPÓW

Zanim wybierzesz się na zakupy:

- ☐ zabrać ze sobą wielorazowe siatki i torby na zakupy,
- ☐ sprawdzić zapasy w lodówce i szafkach
- ☐ przygotować listę, aby o niczym nie zapomnieć:

OWOCE I WARZYWA:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

PRODUKTY ZBOŻOWE

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

NABIAŁ

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ŹRÓDŁA TŁUSZCZY (oleje, orzechy, pestki)

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

pyszne

(2 porcje)

NOCNA OWSIANKA

SKŁADNIKI:

- 8 czubatych łyżek płatków owsianych
- 2-3 pokrojone daktyle
- 2 łyżki nasion chia
- około 200 ml płynu: wody, napoju roślinnego, mleka (musi być tyle by zakryło płatki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowujemy słoik lub inne naczynie, które można szczelnie zamknąć. Wszystkie składniki wrzucamy i mieszamy w pojemniku wieczorem. Miksturę wkładamy na całą noc do lodówki, a rano przekładamy ją do misek i jemy z dodatkiem owoców na zimno lub lekko podgrzewamy (dosłownie 2 minuty) i dorzucamy mrożone maliny. Podczas podgrzewania można dodać ewentualnie więcej płynu, do uzyskania ulubionej konsystencji.



wysmienite

(14-16 porcji)

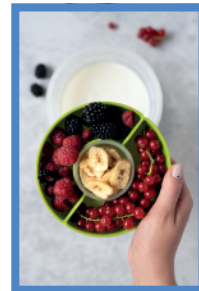
DOMOWA GRANOLA IDEALNA NA II ŚNIADANIE

SKŁADNIKI:

- 200 g masła orzechowego 100% (arachidowego, z nerkowców lub innego)
- 4 łyżeczki polskiego miodu
- 1/2 szklanki soku jabłkowego
- laska wanilii
- łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- szczypta soli
- 1/4 łyżeczki tartej gałki muszkatołowej
- 400 g płatków owsianych górskich
- 50 g płatków migdałowych
- 50 g płatków kokosowych
- 55 g suszonych niesiarkowanych moreli, pokrojonych w paski

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Laskę wanilii kroimy na pół, wyskrobujemy ziarenka. Sympie przyprawy mieszamy ze sobą w miseczce. Wsypujemy wszystkie suche składniki do miski (oprócz moreli) i dodajemy do nich przyprawy i ziarenka wanilii. Wlewamy do miski miód, dodajemy masło orzechowe i sok jabłkowy. Wsypujemy wszystko na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy w 180°C przez 25–30 minut. Od czasu do czasu mieszając podczas pieczenia. Granolę studzimy i dodajemy do niej wtedy pokrojone morele. Do miseczki nakładamy porcję jogurtu, dokładamy garść granoli, sezonowe lub ulubione owoce świeże, suszone bądź liofilizowane - i mamy super śniadanie. Resztę przygotowanej granoli przechowujemy w słoiku lub szczelnym pojemniku.



niebo w gębie

(9 porcji)

PASTA KANAPKOWA Z CIECIORKI I SUSZONYCH POMIDORÓW

SKŁADNIKI:

- 1 puszka ciecierzycy
- 10 cząstek pomidorów suszonych (ok.80 g)
- ½ puszki aquafaby (zalewy z ciecierzycy)
- 5 łyżek oliwy z oliwek extra vergine
- szczypta pieprzu
- ½ łyżeczki soku z cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do blendera wrzuc ciecierzycę i suszone pomidory. Jeśli używasz pomidorów bez zalewy wcześniej je namocz w gorącej wodzie. Dodaj sok wyciśnięty z cytryny, oliwę z oliwek extra vergine, pieprz oraz 2 łyżki zalewy z ciecierzycy (aquafaby), która nada paście kremową konsystencję. Wszystko zmiksuj. Przygotowaną pastę podaj z ulubionymi warzywami, ziołami czy kielkami lub na kanapkach.



wyborne

(4 porcje)

12 małych lub 8 dużych

SZPINAKOWE BABECZKI Z JAJKIEM IDEALNE NA ŚNIADANIE

SKŁADNIKI:

- 100 g szpinaku (może być mrożony)
- 1/4 niedużej cukinii
- 1/3 czerwonej papryki
- 2 jajka „0”
- 1/2 ząbka czosnku
- 30g sera feta
- 1/4 pęczka szczypiorku
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek extra vergine

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piekarnik nagrzewamy do 180° C (termoobieg). Szpinak podsmażamy na odrobinie oliwy wraz z drobno posiekanym lub przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Przekładamy do miski. Cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach, paprykę kroimy w drobną kostkę i dodajemy do szpinaku. Do warzyw dodajemy jaja oraz pokrojony w drobną kostkę ser, mieszamy widelcem do połączenia się składników. Doprawiamy odrobiną soli i świeżo mielonego pieprzu. Tak przygotowaną masę przekładamy do wysmarowanych oliwą foremek (jeśli używacie silikonowych foremek nie jest to konieczne) i pieczemy przez 15 minut. Podajemy posypane szczypiorkiem oraz pestkami dyni lub słonecznika.

