



*Pyszne dania
na
Śniadania*

Redakcja: Iwona Kuźniarek i Lidia Popielska
Projekt graficzny: Łukasz Nowicki
Wydawca: HELIOS - Mariusz Holodynski



„Jemy, aby żyć, nie żyjemy, aby jeść”

Sokrates

Wstęp

W tym krótkim zdaniu Sokrates zawarł bardzo wiele cennych informacji. Każdy z nas doskonale wie, że jedzenie jest źródłem energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania, szczególnie podczas pracy. Im bardziej smaczne, kolorowe i pachnące potrawy, tym chętniej po nie sięgamy. Dla dzieci pracą jest nauka i zabawa, zatem ważna jest w tym czasie odpowiednia dieta bogata w białka, witaminy i sole mineralne. Uczniowie niechętnie zjadają warzywa i owoce, a są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

W naszej szkole od lat działamy na rzecz prawidłowego rozwoju dzieci poprzez promocję aktywności fizycznej, a szczególnie propagowanie zdrowego odżywiania.

Dzień powinniśmy zaczynać od śniadania, które dostarczy nam energii. Wystarczy mała kanapka, miska płatków lub choćby kubek kakao, by pobudzić nasz organizm do pracy.

W szkole dzień się dłuży, do obiadu daleko, warto zatem pomyśleć o kanapce do szkoły... Tegoroczne hasło obchodów II Szkolnego Dnia Zdrowia – „Wspólnie zadbajmy o zdrowe drugie śniadanie dzieci!” – było prowokacją do zastanowienia się nad prawidłowym odżywianiem dzieci w szkole.

Na ten dzień przygotowali Państwo wspaniałe, kolorowe przekąski, które zachęcały nas widokiem i zapachem do kosztowania. Może gdyby drugie śniadanie uczniów wyglądało tak na co dzień, ich śniadaniówki wracałyby puste, a oni chętniej sięgali by po warzywa i owoce. Jak mówimy – przykład idzie z góry. Warto wieczorem wspólnie z dziećmi przygotować śniadaniowe zestawy dla wszystkich członków rodziny i zadbać o to, by nawet zimą było apetycznie, kolorowo i zdrowo...

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce zbiór przepisów na zdrowe drugie śniadanie, które spożywalimy podczas II Szkolnego Dnia Zdrowia. Mamy nadzieję, że niniejsza publikacja będzie źródłem inspiracji do sporządzania wartościowych pierwszych posiłków dla Waszych pociech. Życzymy wielu radosnych chwil podczas przygotowań i degustacji smakołyków.

*Szkola
promująca
zdrowie*

**SZKOLNY
DZIEŃ
ZDROWIA**



Pyszne dania na Śniadania

Menu

| | | | |
|---------------------------------------|-------|---|-------|
| Brownie z kaszy jaglanej | 06 | Przekąska „Twoi zdrowi przyjaciele” | 25-26 |
| Ciasteczka owsiane | 07 | Sałatka grecka | 27 |
| Ciasteczka owsiane z cynamonem | 08 | Sałatka grecka II | 27 |
| Ciasteczka owsiane III | 09 | Sałatka grecka z kurczakiem | 28 |
| Ciasto marchewkowe | 10 | Sałatka Malezyjska | 28 |
| Jeżyki owsiane | 11 | Sałatka wiosenna | 29 |
| Jogurt owocowy | 12 | Sałatka z makaronem | 29 |
| Koktajl jagodowy | 13 | Shake bananowy | 30 |
| Koktajl jogurtowo-truskawkowy | 13 | Sushi owocowo-warzywne | 31 |
| Koktajl truskawkowy | 14 | Szaszłyki owocowe | 32 |
| Koreczki owocowe | 14 | Szaszłyki owocowe II | 33 |
| Koreczki owocowe II | 15 | Wiosenna sałatka z rukolą | 34 |
| Koreczki warzywno-serowe | 15 | Zdrowa przekąska | 35-36 |
| Muffiny truskawkowe | 16 | Zdrowa sałatka owocowa | 37 |
| Naleśniki z mąki żytniej | 17 | Zdrowe ciasteczka | 37 |
| Orkiszowe pychotki | 18 | Zdrowe kanapki | 38 |
| Owocowy jeż na pieczonym indyku | 19 | Zdrowy duet | 39 |
| Placki jaglane | 20 | Zestaw I f | 40 |
| Placuszki bananowe | 21 | Zupa indiańska z kukurydzy | 41 |
| Przekąska „Apetyczna łąka” | 22-24 | Notatki | 42-47 |



Smacznego!