



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „Ponadnarodowa mobilność uczniów”

Pod hasłem - Żyjemy zdrowo i aktywnie.

Realizacja w latach 2020 – 2021

## **Zbilansowany jadłospis dla ucznia – przepisy i zdrowe przekąski.**



## Wstęp

Broszura ze zbilansowanym jadłospisem dla ucznia, powstała w wyniku realizowanego w Szkole Podstawowej nr 43 w Zabrze projektu pod hasłem: „Żyjemy zdrowo i aktywnie”, w latach 2020 - 2021. Projekt był skoncentrowany na utrwalaniu i praktycznym stosowaniu zasad zdrowego żywienia, propagowaniu aktywności fizycznej oraz nabywaniu nowych umiejętności w zakresie tworzenia odpowiedniego jadłospisu dla młodzieży uczącej się. Zachowania zdrowotne młodzieży kształtowanie są już od wczesnego dzieciństwa, w procesie socjalizacji pod wpływem różnych czynników: w domu, w szkole, w grupie rówieśników, pod wpływem reklamy, informacji w środkach masowego przekazu, czy też bardzo często podczas obserwacji ludzi w najbliższym otoczeniu. Edukacja zdrowotna jest podstawowym prawem każdego dziecka. Zdrowie jest nieodłącznym warunkiem osiągnięć szkolnych, dobrej jakości życia i efektów ekonomicznych. Poprzez udział w projekcie kształtowaliśmy prozdrowotne umiejętności i nawyki dobrej jakości życia. W Polsce z różnych powodów ludzie, zwłaszcza młodzi okazują niewielkie zainteresowanie swoim zdrowiem i jego ochroną. Warunkiem niezbędnym do osiągnięcia pożądaných zmian zachowania jest stworzenie warunków do realizacji prozdrowotnych zadań. Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży stale wzrasta. Mówi się już o epidemii, dlatego właśnie poprzez nasz projekt chcemy uwrażliwić uczniów na problem i przyczynić się do jego ograniczenia. Uczniowie biorący udział w tym projekcie nabyli dużo umiejętności w zakresie zdrowego stylu życia poprzez udział w zajęciach z dietetykiem, trenerem fitness. Brali udział w warsztatach kulinarnych gdzie uczyli się przygotowywać zdrowe przekąski. Sami przygotowywali zdrowe przepisy wg własnej wiedzy i zdobytego doświadczenia.

Koordynatorki projektu:

*Mendecka Elżbieta*

*Ordysińska Mirosława*

## Poniedziałek

### **Śniadanie:**

- bananowe pancakes z jogurtem z sezonowymi lub suszonymi owocami
- zielona herbata lub woda z cytryną

### **Drugie śniadanie:**

- owsianka z jogurtem lub kefirem z owocami np. z malinami i mango
- woda z cytryną i miętą

### **Obiad:**

- kurczak w sosie curry z frytkami z buraków, marchewki i pietruszki, sałatka z ananasa i czerwonej kapusty
- lemoniada lub woda

### **Deser:**

- deserek z nasion chia (zalanych mlekiem kokosowym) z musem brzoskwiniowym i migdałami

### **Kolacja**

- dwie kromki ciemnego chleba z pastą z zielonego groszku i papryką, - woda do picia.



## Wtorek

### **Śniadanie:**

- dwie kromki ciemnego chleba z pastą z avocado, jajkiem i zielonym szczypiorkiem oraz pomidorki koktajlowe
- zielona herbata

### **Drugie śniadanie:**

- koktajl z jarmużu, jabłka, pomarańczy, banana i szklanki wody

### **Obiad:**

- pół talerza sałatki greckiej, łosoś i frytki z batatów
- woda z cytryną i miętą

### **Deser:**

- sałatka owocowa np. jabłko, banan, kiwi i pomarańcza doprawiona jogurtem lub sokiem z cytryny
- woda z ziołami

### **Kolacja:**

- sałatka z ciecierzycą, warzywa, ser feta, polane naturalnym jogurtem
- owocowa herbata



## Środa

### **Śniadanie:**

- jogurt naturalny z bananem i musli np. orzechy, sezonowe lub suszone owoce
- woda z cytryną

### **Drugie śniadanie:**

- kanapka z ciemnego pieczywa z sałatą, twarogiem i pomidorem
- woda z miętą

### **Obiad:**

- spring rolls z warzywami i makaronem ryżowym w środku
- zielona herbata

### **Deser:**

- chlebek bananowy z daktylami i słonecznikiem podany z białym twarogiem
- lemoniada cytrynowa

### **Kolacja:**

- tortilla z warzywami i kurczakiem
- herbata zielona lub owocowa



## Czwartek

### **Śniadanie:**

- humus z chlebem pełnoziarnistym pomidorem i papryką na wierzchu
- herbata ziołowa

### **Drugie śniadanie:**

- pudding z tapioki z owocami sezonowymi i orzechami
- woda

### **Obiad:**

- zupa krem z dyni z grzankami z kozim serem
- woda z cytryną

### **Deser:**

- ciasto marchewkowe
- woda z cytryną

### **Kolacja;**

- szakszuka i pieczywo razowe
- woda z cytryną



## Piątek

### **Śniadanie:**

- sałatka z sera fety, pomidora, papryki, sałaty - posypana nasionami dyni i polana oliwą
- zielona herbata

### **Drugie śniadanie:**

- sałatka owocowa z ulubionych sezonowych owoców
- woda z listkami mięty

### **Obiad:**

- makaron z brokułem, serem mozzarella i pomidorami
- woda z cytryną

### **Deser:**

- domowe ciasteczka z musli
- herbata owocowa lub zielona

### **Kolacja:**

- bataty z sosem czosnkowym na bazie jogurtu naturalnego, zielona sałata
- woda



## Sobota

### **Śniadanie:**

- omlet z ulubionymi kiełkami i pomidorem kromką razowego chleba
- owocowa herbata

### **Drugie śniadanie:**

- pieczona kanapka z mozzarellą, sałatą, pomidorem i papryką
- woda z ziołami

### **Obiad:**

- ziemniaki z koperkiem i łosoś oraz surówka z jabłka i marchewki
- lemoniada

### **Deser:**

- serniczek na zimno z galaretką truskawkową
- woda z cytryną

### **Kolacja:**

- ryż z jabłkiem, gruszkami, suszonymi śliwkami polany jogurtem naturalnym
- herbata





## Niedziela

### **Śniadanie:**

- kanapki z ciemnego chleba z białym serkiem , marchewką i ogórkiem
- woda z żurawiną

### **Drugie śniadanie:**

- omlet z dowolnymi warzywami
- woda

### **Obiad:**

- cukinia faszerowana mięsem mielonym i warzywami
- herbata owocowa lub zielona

### **Deser:**

- kisiel domowej roboty z jabłkiem polany jogurtem naturalnym
- woda z miętą i rozmarynem

### **Kolacja:**

- zupa luizjańska z krewetkami
- zielona herbata





Kolorowy koktajl jest na pewno bardzo atrakcyjną przekąską lub dodatkiem do posiłku. Już samo to, jak prezentuje się w szklance, zachęca do spróbowania. Jest zdrowy, niskokaloryczny, ma dużą wartość odżywczą, orzeźwia, bardzo łatwo go przyrządzić, a przy tym niewiele kosztuje. Ulubione zestawy składników wystarczy wrzucić do blendera i zmiksować. Wykorzystujemy świeże lub mrożone warzywa i owoce dodajemy orzechy, zioła i przyprawy. Wszystkie te produkty zawierają wiele składników odżywczych korzystnych dla zdrowia. Bardzo popularne stały się zielone koktajle na bazie szpinaku, selera naciowego, kiwi czy awokado. Ale nie tylko zielone jest zdrowe! W zależności od swoich potrzeb, wybieraj składniki, które najbardziej je zaspokoją.



## Jak przygotować zdrowy koktajl?

Owocowo-warzywne koktajle doskonale wzbogacą o białko jogurty naturalne, kefir lub mleko. Można także uzupełnić napój wodą. Podczas przygotowywania koktajli w domu świetnie sprawdzi się blender ręczny, który zajmuje mało miejsca i łatwo go umyć. Mikser stojący z dzbankiem ma większą moc, zatem poradzi sobie z twardszymi składnikami i kruszeniem lodu.

## Dlaczego warto sięgać po koktajle?

1. Nieprzetworzone warzywa i owoce to świetne źródło witamin i składników mineralnych.
2. Stanowią bardzo dobre źródło błonnika, dającego uczucie sytości, regulującego trawienie i usuwającego toksyny z organizmu.
3. Wspomagają dietę odchudzającą.
4. Wykonane z sezonowych produktów są tanie.
5. Potrafi je przygotować każdy, wystarczy tylko zmiksować.



# ZDROWE SMOOTHIE I KOKTAJLE - przepisy

## *Smoothie z kiwi*

- banan
- kiwi
- szpinak może być świeży lub mrożony
- sok ananasowy- 2 szklanki

Wszystko zmiksuj w blenderze.

## *Smoothie truskawkowe*

- pół awokado
- 1/2 szklanki truskawek , mogą być świeże lub mrożone
- banan 150g
- 1/2 szklanki wody lub mleka

Wrzuć do miksera i zmiksuj.

*Koktajl bananowy z płatkami owsianymi* (składniki na 4 porcje, na 1 porcję podziel ilość składników przez 4)

- 400 g owoców jagodowych (np. malin, owoców leśnych itp.)
- 2 dojrzałe banany
- 4 łyżki płatków owsianych
- 800 ml soku pomarańczowego

Wszystko dokładnie zmiksuj.

*Koktajl jagodowy* (składniki na 2 porcje)

- 180 g jogurtu naturalnego
- 250 g jagód
- 2 szklanki mleka
- 2 banany

Wrzuć do miksera i dokładnie zmiksuj.

## *Smoothie ananasowe*

- napój migdałowy
- ananas świeży lub z puszki
- listki mięty miód

Wrzuć wszystkie składniki do miksera i zmiksuj

# Zdrowe przekąski

## **Mini tarty z dodatkami**

Składnik podstawowy:

- słone mini tarty z ciasta

Dodatki:

- łosoś

- serek Philadelphia

- koperek

- ogórek

- awokado

- pomidor

- sok z cytryny, sól, pieprz opcjonalnie sos chili.

Przygotowanie:

1. Łosoś pokrojony w plasterki lub kostkę, serek Philadelphia, koperek.
  2. Łosoś pokrojony w plasterki lub kostkę, serek Philadelphia, ogórek, koperek.
  3. Łosoś i ogórek pokrojone w kostkę, koperek, sok z cytryny
  4. Awokado rozgniecione widelcem, pomidor drobno pokrojony, sól, pieprz, sos chili
- Wszystko razem wymieszać

Alicja

## **BABECZKI JAGLANE:**

Składniki:

- 100g ugotowanej kaszy jaglanej

- 280g pieczarek

- 1-2 garście świeżego szpinaku

- 4 łyżki siemienia lnianego

-6 ząbków czosnku

- 2 jajka, 8 suszonych pomidorów, ulubione zioła i przyprawy

Przygotowanie:

Zmieszać siemię lniane i pieczarki, obrać i posiekać czosnek (można zblendować, ale zbyt drobno). Suszone pomidory i szpinak pokroić na drobne kawałki.

Wszystkie składniki umieścić w misce, wlać rozbełtane jajka wraz z przyprawami. Wszystko wymieszać. Włożyć masę do foremki na muffinki i piec około 30.min w temp. 200°C.

Nadia

## **CZEKOLADOWY CHLEBEK BANANOWY ZE SŁONECZNIKIEM I SUSZONYMI ŚLIWKAMI**

### **SKŁADNIKI:**

- 100g mąki pszennej
- 60g mąki pszennej pełnoziarnistej lub mąki owsianej
- 1/3 szklanki (45g) kakao
- 3 łyżki (60g) masła orzechowego
- 1 ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 płaska łyżeczka soli
- 7 dużych dojrzałych bananów
- 2 czubate łyżki (60g) oleju kokosowego w temperaturze pokojowej
- 1 tabliczka (100g) gorzkiej czekolady min. 70%
- 50g słonecznika łuskanego
- 90-100g śliwki suszonej
- 2 jajka

### **Przygotowanie:**

1. Mąkę przesiej, dodaj kakao, sodę i sól. Wymieszaj suche składniki łyżką.
2. Obierz 5 bananów i roznieć widelcem na gładką masę. Dodaj jaja, olej kokosowy, masło orzechowe i wymieszaj.
3. Suszone śliwki pokrój na cienkie paski. Czekoladę pokrój w drobną kostkę. Dodaj do mokrych składników razem ze słonecznikiem.
4. Dodaj suche składniki i wymieszaj do połączenia składników.
5. Ciasto wlej do form, powierzchnię wyrównaj łyżką, a na wierzch ułóż 2 pozostałe banany pokrojone wzdłuż na 3 części. Lekko dociśnij.
6. Piecz w 180°C przez 60-75 minut.

Julia

## SZPINAKOWO-MALINOWE SMOOTHIE

Mrożone maliny blendujemy na jednolitą masę. Dodajemy szpinak. Blendujemy. Dodajemy banany i borówki (ale nie za dużo)"mleko" migdałowe, miód, miętę. Wszystko dokładnie blendujemy. Wszystkie składniki dodajemy w ilości według uznania ale najwięcej ma być malin.

Zosia

## Bananowy chlebek z żurawiną, orzechami i czekoladą.

### Składniki:

- 3 duże lub 4 mniejsze dojrzałe banany (najlepiej przejrzałe), rozgniecione
- 75 g masła, roztopionego
- 3/4 szklanki drobnego cukru do wypieków\*
- 1 jajko
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Mąkę i sodę oczyszczoną wymieszać, przesiać i odłożyć.

W dużym naczyniu wymieszać roztopione masło z rozgniecionymi bananami (wystarczy rozgnieść je widelcem). Wmieszać cukier, lekko roztrzepane jajko, wanilię. Na końcu dodać mąkę wymieszaną z sodą i szczyptą soli. Wymieszać widelcem lub różgą kuchenną, tylko do połączenia się składników.

Ciasto przełożyć do podłużnej blaszki o wymiarach wysmarowanej masłem i oprószonej mąką pszenną. Piec przez 50 – 60 minut w piekarniku nagrzanym do 170°C, lub krócej, do tzw. suchego patyczka. Wyjąć i przestudzić.

Tymek

## **Batony musli z białą czekoladą**

### Składniki:

- 2 banany

2 łyżki miodu

2 łyżki orzechów

3 łyżki wiórek kokosowych

½ łyżeczki cynamonu

- 1 szklanka płatków owsianych

- 25 dag białej czekolady

Wszystkie składniki wymieszaj, uformuj batoniki i wstaw do piekarnika na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. W rozgrzanym do 180 \* C piekarniku pieczemy batoniki 25 min. Następnie oblej je rozpuszczoną czekoladą.

## **Fit batony owsiane z masłem orzechowym**

**Składniki:**

- 3 szklanki płatków owsianych

- 220 g masła

- 1/3 szklanki miodu

- ½ łyżeczki cynamonu

- szczypta soli

-200 g masła orzechowego

- 150 g gorzkiej czekolady

W rondelku roztop masło, miód , cynamon. Wsyp płatki , masę wymieszaj i odstaw żeby ostygła. Przełóż masę na przygotowaną blaszkę.

Masa

Masło orzechowe połącz z rozpuszczoną czekoladą – dobrze wymieszaj. Rozprowadź na przygotowanym spodzie. Włóż do lodówki i poczekaj aż się schłodzi. Można posypać płatkami lub orzechami. Pokrój na małe kawałeczki.

Nadia K

## **Opracowanie:**

Uczniowie biorący udział w projekcie: Kinga, Ola, Magda, Ala, Nadia, Julia, Zosia, Tymek, Nadia K. Konsultacja przy zbilansowanym jadłospisie Magda – dietetyczka.

Zdjęcia potraw wykonane podczas projektu.



