Lekcja Zdrowia



# PRZEPISY

Warsztaty edukacyjno-kulinarne
dla uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Instytut Badawczy
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

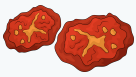
# RAZOWE TRÓJKĄTY Z DIPEM Z CZERWONEJ FASOLI I Z WARZYWAM

10–12 porcji

## SKŁADNIKI:



1 i 1/2 szklanki fasoli ugotowanej lub odsączonej z puszki



3-4 sztuki suszonych pomidorów z oleju



4-5 łyżek oleju z suszonych pomidorów



1 ząbek czosnku



sok z ¼ cytryny do smaku



natka pietruszki kilka gałązek



**PRZYPRAWY:**

- 1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku
- Szczypta soli



**DODATKI:**

- Pieczywo razowe
- Ulubione warzywa do pochrupania z tartinkami, najlepiej sezonowe
- Kiełki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Fasolę z puszki przepłukać pod bieżącą zimną wodą i odsączyć na sitku.



Wszystkie składniki umieścić w kielichu blendera i zmiksować do uzyskania kremowej konsystencji.

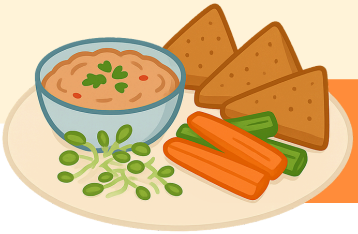


Natkę pietruszki opłukać, osuszyć i drobno posiekać. Wymieszać z dipem.



Pieczywo razowe pokroić w trójkąty, opiec w tosterze lub piekarniku do uzyskania chrupiących grzanek.

**W razie potrzeby poproś o pomoc osobę dorosłą.**



Razowe, opiekane trójkąty **podawać z dipem fasolowym, warzywami i kiełkami.**

# ZIELONO-FIOLETOWY KOKTAJL DWUWARSTWOWY

2 porcje

## SKŁADNIKI:



**borówki**
1 szklanka



**banany**
2 średnie sztuki



**szpinak**
1 garść



**mleko 2% tłuszczu lub napój roślinny**
¼ szklanki



**jogurt naturalny do 3% tłuszczu**
¼ szklanki



**kardamon mielony**
szczypta



woda

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Borówki przepłukać i odsączyć na sitku. Kilka owoców odłożyć do dekoracji.



Borówki zmiksować z mlekiem lub napojem roślinnym i jogurtem.



Banany umyć, obrać ze skórki, pokroić na mniejsze cząstki.



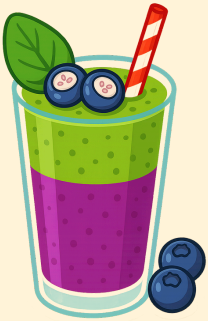
Szpinak przepłukać i odsączyć.



Szpinak i banany zmiksować z dodatkiem wody do uzyskania pożądanej konsystencji.

Do szklanek najpierw wlać borówki zmiksowane z mlekiem/napojem roślinnym i jogurtem, a następnie szpinakowo-bananowy miks. **Koktajl udekorować przekrojonymi borówkami.**

Kupując napój roślinny wybierz taki bez dodatku cukru i wzbogacony w wapń i witaminy.



**W razie potrzeby poproś o pomoc osobę dorosłą.**



# Bezpłatne konsultacje rodzinne w Centrum Dietetycznym Online

Sprawdź rodzinne konsultacje dietetyczne!

✓ bez skierowania ✓ dla każdego ✓ przez internet

**Co zyskujesz?**

- ✓ wzrost świadomości żywieniowej całej rodziny
- ✓ wspólną motywację do pracy nad zmianą nawyków żywieniowych
- ✓ ustalone z dietetykiem cele żywieniowe
- ✓ stałe wsparcie i pomoc specjalistów

**Czy wiesz, że...?**

Liczne badania pokazują, że zmiana nawyków żywieniowych jest często zdecydowanie bardziej skuteczna, jeśli wszelkie modyfikacje związane z żywieniem i stylem życia wprowadzamy **wspólnie z bliskimi**.

Wspólnie zadbajmy o zdrowie Waszej rodziny!

→ cdo.pzh.gov.pl

## Jak skorzystać z bezpłatnej konsultacji?

- Załóżcie konto w serwisie
- Wypełnijcie prostą ankietę o Waszej rodzinie
- Wybierzcie datę i godzinę konsultacji online
- Rozmawiajcie przez internet ze specjalistą

Lekcja Zdrowia

Smacznego!

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.