Lekcja Zdrowia







PRZEPISY

Warsztaty edukacyjno-kulinarne
dla uczniów klas 4-8 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.

SZYBKI KOKTAJL ŚNIADANIOWY

2 porcje



SKŁADNIKI:

- truskawki lub maliny (świeże lub mrożone) – 2 garście
- banan – duża sztuka
- płatki owsiane górskie – 3 łyżki
- mleko 2% tłuszczu lub napój roślinny (np. sojowy) – ½ szklanki
- skyr naturalny lub produkt roślinny naśladujący jogurt – ½ szklanki
- siemię lniane – 1 łyżeczka
- cynamon mielony – ½ łyżeczki
- kardamon mielony – szczypta

Do dekoracji:

- płatki migdałowe – łyżeczka
- wiórki kokosowe - łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Świeże truskawki/maliny opłukać i usunąć szypułki. Mrożone truskawki/maliny rozmrozić.
2. Płatki i siemię lniane zalać ciepłą wodą do poziomu płatków i zostawić do namoczenia na 15-20 minut.
3. Banana umyć, osuszyć, obrać ze skórki i pokroić na mniejsze cząstki.
4. Składniki umieścić w kielichu blendera i zmiksować.
5. Przed podaniem udekorować płatkami migdałowymi lub wiórkami kokosowymi.

Smacznego!



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

ORZEŹWIAJĄCA SAŁATKA JĘCZMIENNO-FASOLOWA

5 - 6 porcji

SKŁADNIKI:

Na sałatkę:

- kasza jęczmienna wiejska, sucha – szklanka
- fasola czerwona ugotowana lub odsączona z puszki - 1/2 szklanki
- ogórek długi – 1 sztuka
- pomidor – 2 średnie sztuki
- natka pietruszki – mały pęczek
- dymka ze szczypiorem – 1 sztuka
- świeża mięta – 1 gałązka



Na sos:

- czosnek – 1 duży ząbek
- olej rzepakowy lub oliwa - ¼ szklanki
- woda – 3-4 łyżki
- miód – 1 łyżeczka
- musztarda – 1 łyżeczka
- pieprz, sól - szczypta
- kmin rzymski mielony – ¼ łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaszę jęczmienną wiejską ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ugotowaną kaszę zostawić do wystygnięcia.
2. Ogórka i pomidory umyć, osuszyć, pokroić w kostkę.
3. Natkę pietruszki, miętę i dymkę opłukać, osuszyć. Natkę i miętę posiekać, cebulkę dymkę pokroić w ćwierćplasterki, szczypiorek pokroić.
4. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Wymieszać dokładnie składniki sosu: wodę, czosnek, przyprawy, musztardę i miód. Dodać olej i ponownie dokładnie wymieszać.
5. Kaszę, fasolę, pokrojone warzywa, dymkę i posiekane zioła delikatnie wymieszać z sosem.

Smacznego!

Porada:

Fasola z puszki jest wygodna w użyciu i pozwala na skrócenie czasu przygotowania pasty. **Warto zwrócić uwagę na dodatek soli w tym produkcie** (średnio jest to 0,5 g soli/100 g produktu). W zależności od producenta, zawartość soli w puszkowanej fasoli może się znacząco różnić, dlatego kupując fasolę w puszce warto wybierać produkt z mniejszą zawartością tego składnika. Warto wykorzystać suche nasiona fasoli, uprzednio namoczone i ugotowane do miękkości. Odpowiednio organizując czas i pracę w kuchni otrzymamy składnik pasty bez dodatku soli. **Do uzyskania 260 g ugotowanej fasoli potrzebujemy ok. 130 g suchych nasion.**



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.