Lekcja Zdrowia

PRZEPISY

warsztaty edukacyjno-kulinarne
dla uczniów **kl. 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 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Zielone gofry z cieciorki
z twarożkiem i warzywami do pochrupania

Lekcja Zdrowia

Gofry:

Liczba porcji: 4

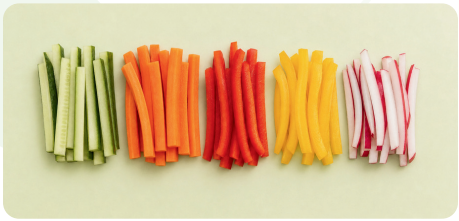
Ciecierzyca z zalewy	1 szklanka
Mąka pełnoziarnista pszenna	4 łyżki
Mąka pszenna	4 łyżki
Jajko	1 sztuka
Napój sojowy (wzbogacony w wapń)	3/4 szklanki
Proszek do pieczenia	1/2 łyżeczki
Sól	Szczypta
Świeży szpinak	Duża garść

Twarożek z warzywami:

Twaróg chudy	150 g
Jogurt naturalny	2-3 łyżki
Rzodkiewka	4 sztuki
Ogórek zielony	1/4 długiego ogórka

Dodatki:

- ulubione warzywa do pochrupania, najlepiej sezonowe
- dowolne pestki i nasiona do posypania





Przygotowanie gofrów:

1. Wszystkie składniki zblendować na jednolitą, gładką masę. Odstawić na 5 min.
2. Rozgrzać gofrownicę i posmarować pędzelkiem nasączonym olejem.
3. Ciasto wlać do gofrownicy i piec przez ok. 5 minut, aż gofry będą zarumienione z obu stron.
4. Ostudzone gofry podawać z ulubionymi dodatkami.

Przygotowanie twarożku:

1. Warzywa i szczypiorek umyć, ogórek obrać.
2. Twaróg dokładnie rozdrobnić widelcem.
3. Rzodkiewki i ogórek pokroić w drobną kostkę lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a szczypiorek posiekać.
4. Twaróg, warzywa, szczypiorek i jogurt dokładnie wymieszać. Gofry podawać z twarożkiem posypane pestkami, z dodatkiem ulubionych warzyw.

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 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Szarlotkowe kulki
z gorzką czekoladą

Lekcja Zdrowia

Składniki:

Liczba sztuk: 15

Jabłko	3 średnie sztuki
Płatki owsiane	4 łyżki
Suszone daktyle, bez pestek	10 sztuk
Pestki dyni	3 łyżki
Cynamon	1/3 łyżeczki
Wiórki kokosowe	3 łyżeczki
Gorzka czekolada, do polania	pół tabliczki





Sposób przygotowania:

1. Jabłka umyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
2. Starte jabłka dusić na rozgrzanej patelni aż puszczą sok i zmiękną. Odstawić do ostudzenia.
3. W kielichu blendera najpierw zmiksować pestki dyni, a następnie dodać pozostałe składniki i zmiksować je na gładką masę.
4. Zwilżonymi w wodzie dłońmi uformować z masy kuleczki wielkości orzecha włoskiego.
5. Czekoladę rozdrobnić na mniejsze kawałki i rozpuścić w kąpieli wodnej.
6. Kulki polać roztopioną czekoladą i wstawić do lodówki do schłodzenia.

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 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia



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 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia