



ZDROWE PODWIECZORKI - PREZENTACJA SMAKÓW

**Książka Kulinarna
Mieleckich
Przedszkolaków**

Mielec 2021

Wprowadzenie

*Promujemy zdrowie nie dlatego, że jest ważne ale dlatego,
że bez niego wszystko inne jest nieważne
(Motto Rejonowej Sieci PPZ i SzPZ)*

Książka kucharska pt. „**Zdrowe podwieczorki – prezentacja smaków**” jest efektem międzyprzedszkolnego rodzinnego konkursu zorganizowanego w ramach działań Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie działającej przy Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie/Oddział w Tarnobrzegu. Konkurs realizowany był pod honorowym patronatem Podkarpackiego Kuratora Oświaty oraz Dyrektora Podkarpackiego Zespołu Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie.

W konkursie udział wzięły dzieci z mieleckich przedszkoli realizujących program *Przedszkole Promujące Zdrowie*. Zadaniem dziecka i jego rodziny było wspólne zaprojektowanie np. przez dziecko, mamę, tatę, babcię lub dziadka jednej strony książki kucharskiej zawierającej przepis na zdrowy podwieczorek według własnego pomysłu.

Głównymi celami konkursu i prezentowanej publikacji jest:

- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych dziecka w wieku przedszkolnym,
- wdrażanie i upowszechnianie idei zdrowego stylu życia w rodzinie,
- rozwijanie zainteresowań kulinarnych jako jednej z formy spędzania czasu wolnego rodzica z dzieckiem,
- zachęcanie do spożywania zdrowych potraw,
- czerpanie radości i zadowolenia ze wspólnego działania rodzic - dziecko,
- inspirowanie dzieci do działań twórczych,
- promowanie pasji kulinarnych wśród rodziców i dzieci.

Mamy nadzieję, że książka stanie się inspiracją do zdrowego odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym, szczególnie w środowisku rodzinnym. Prezentowane przepisy to sprawdzone przykłady zdrowego posiłku, tak ważnego dla zdrowia dziecka.

Gratulujemy dzieciom, rodzicom oraz nauczycielom udziału w konkursie i wspólnego przygotowania niniejszej publikacji.

Życzymy smacznego!

dr Barbara Wolny, wojewódzki koordynator Sieci PPZ i SzPZ

Mariola Kiełboń, wojewódzki koordynator Sieci PPZ i SzPZ



WYRÓŻNIONE PRACE:

I miejsce:



„Owocowe sushi” – Szymon Starzyk
Przedszkole Miejskie nr 20 z Oddziałami
Integracyjnymi im. Smoka Felusia w Mielcu

II miejsce:

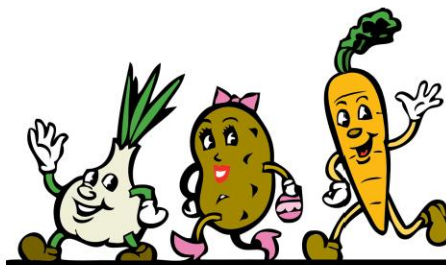


„Zielone paszczki” – Laura Machnik
Przedszkole Miejskie nr 12 im. Marii
Konopnickiej w Mielcu



III miejsce:

„Burger zdrowego siłacza” –
Aleksander i Adam Rybak
Przedszkole Miejskie nr 9 im. "Baśniowej
Krainy" w Mielcu



OWOCOWE SUSHI



SKŁADNIKI:

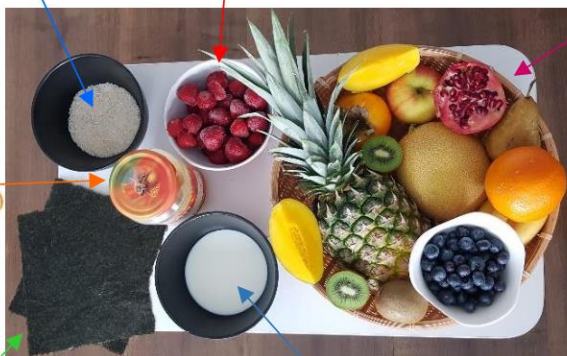


RYŻ DO SUSHI

TRUSKAWKI

OWOCE SEZONOWE

MIÓD



LIŚCIE NORI

MLEKO KOKOSOWE



PRZYGOTOWANIE RYŻU:

1. Ryż płuczemy ciepłą wodą i wysypujemy do garnka
2. Dodajemy mleko kokosowe i szklanekę wody
3. Gotujemy ryż przez 10 minut i pozostawiamy pod przykryciem
4. Po wystygnięciu dodajemy łyżkę miodu

PRZYGOTOWANIE SOSU TRUSKAWKOWEGO:

1. Do truskawek dodajemy łyżkę miodu
2. Blendujemy na gładką masę



WYKONANIE SUSHI:

1. Na macie bambusowej rozkładamy liść nori
2. Smarujemy liść cienką warstwą ryżu
3. Owoce pokrojone w małą kostkę układamy na liściu z ryżem
4. Zawijamy sushi przy użyciu maty
5. Kroimy na 2 centymetrowe kawałki i polewamy sosem truskawkowym



**SZYMON STARZYK,
6 LAT,
DELFINKI**



SMACZNEGO

„ZIELONE PASZCZKI”

(PASTA AWOKADO)

Składniki na pastę awokado:

- 2 awokado typu Haas
- 1 mały ząbek czosnku
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 3 łyżki serka śmietankowego typu Almette

WYKONANIE:

AWOKADO PRZEKRÓJ NA PÓŁ I WYDRAŻ ZA POMOCĄ ŁYŻKI ŚRODEK, TAK, ABY POWSTAŁY „ŁÓDECZKI”. ŚRODEK Z AWOKADO I POZOSTAŁE SKŁADNIKI NA PASTĘ ZBLENDUJ NA GŁADKĄ MASĘ.

WYPEŁNIJ ZIELONĄ MASĄ „ŁÓDECZKI” Z AWOKADO. Z MAŁYCH KAWAŁKÓW MARCHEWKI ZRÓB ZĄBKI, A OCZKA Z RZODKIEWEK I OLIVEK.

ZIELONĄ PASTĄ MOŻESZ POSMAROWAĆ MAŁE KROMECCZKI BAGIETKI. ZRÓB OLIVKOWE OCZKA, PAPRYKOWE USTA I NOSEK ORAZ SZCZYPIORKOWE WŁOSKI.

SPOSÓB PODANIA:

DUŻY TALERZ OZDÓB LISTKAMI ZIELONEJ SAŁATKI, MARCHEWKĄ I PAPRYKĄ POCIĘTĄ W PASECZKI ORAZ POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI. UMIEŚĆ NA NIM GOTOWE ZIELONE PASZCZKI WYPEŁNIONE PASTĄ AWOKADO ORAZ OZDOBIONE KANAPECZKI.

SMACZNEGO!!!



Pozostałe składniki:

- marchewka, rzodkiewka, oliwki zielone, kolorowe papryki, pomidorki koktajlowe, sałatka zielona, szczypiorek, bagietka



BURGER ZDROWEGO SIŁACZA

KOTLETY:

3 ugotowane średnie buraki

2 cebule szalotki

0,5 szklanki posiekanych suszonych moreli

1,5 szklanki odsączonej, ugotowanej wcześniej ciecierzycy lub ciecierzycy z puszki

1,5 szklanki płatków owsianych

sól i pieprz

suszony tymianek

BURGERY:

4 bułki pełnoziarniste, np. grahamki

dowolny ulubiony sos

sałata

plasterki pomidorów

plasterki zielonego ogórka

Sposób przygotowania:

Buraki kroimy w kostkę. Szalotkę drobno siekamy. Dodajemy posiekane morele. Doprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem. Dodajemy odsączoną ciecierzycę i płatki owsiane. Wszystko blendujemy dokładnie na jednolitą masę.

Piekarnik rozgrzewamy do 200 st. C. Blachę wykładamy papierem do pieczenia. Z masy formujemy kotlety i układamy na blasze. Pieczemy 20-30 min, w połowie czasu pieczenia obracamy kotlety na drugą stronę.

Bułkę kroimy na pół, smarujemy ulubionym sosem. Kolejno układamy: sałatę, kotlet z buraków, pomidor, ogórek, sos. Przykrywamy drugą połową bułki.

Burgery są pyszne i zdrowe! Wypróbowane przez Zdrowych Siłaczy!

Smacznego!





Przedszkole Miejskie Nr 1 w Mielcu
im. Kubusia Puchatka
Przedszkole Promujące Zdrowie

Przedszkole Miejskie Nr 1 w Mielcu im. Kubusia Puchatka

ul. Mickiewicza 51, 39-300 Mielec
przedszkole1-mielec.edupage.org

Nasze przedszkole należy do Sieci Placówek Promujących Zdrowie. Posiadamy **Rejonowy Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie**. Kształujemy właściwe nawyki żywieniowe, serwujemy zdrowe przekąski: warzywa, owoce, dbamy o aktywność fizyczną, promujemy zdrowy styl życia obejmujący szeroki zakres działań dotyczących profilaktyki zdrowia fizycznego i psychicznego.



Jesteśmy organizatorem „Międzyprzedszkolnego Mieleckiego Biegu Przedszkolaka” dla dzieci z przedszkoli miejskich w Mielcu. Ponadto, co roku bierzemy udział w Ogólnopolskim Maratonie Przedszkolaków „Sprintem do maratonu” zachęcając dzieci do aktywności na świeżym powietrzu.



Nasza kadra pedagogiczna opracowuje innowacje z zakresu wzmocnienia zdrowia psychicznego oraz higieny cyfrowej takie jak: „Oswoić szkołę - czyli jak pomóc dziecku przekroczyć próg szkolny”, „Mój przyjaciel komputer”, a także realizuje ogólnopolskie programy zdrowotne.



Jabłka pod kruszonką



Składniki potrzebne do wykonania dania:

- 3 jabłka
- 2 łyżeczki brązowego cukru lub innego słodziku
- 4 łyżki mąki pszennej
- 4 łyżki owsianki
- 3 łyżki masła
- Serek homogenizowany naturalny
- Cynamon



Sposób przygotowania:

Jabłka umyć, obrać i pokroić w kostkę. Wymieszać z łyżką cukru i cynamonem. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Mąkę, płatki owsiane, masło, pozostały cukier połączyć palcami i posypać jabłka. Piec około 35 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Podawać z serem homogenizowanym.

KOLOROWE WAGONIKI

Składniki:

- papryka różne kolory
- ogórki
- pomidorki
- marchewka
- kabanosy
- ser
- inne ulubione warzywa 😊

Paprykę umyć, wydrążyć pestki, przekroić na pół. Ogórki pokroić w plastry, ułożyć wagoniki (koła przyczepić wykałaczką). Wagoniki wypełnić ulubionymi warzywami, serem lub kabanosami.



WOJTEK ŚWIATOWIEC, 6 LAT, GRUPA MĄDRE SOWY, PRZEDSZKOLE NR 1 W MIELCU

Ciasto dyniowe a'la Adaś

Składniki:

- 1 i 1/3 szklanki mąki pszennej (tortowej)
- 1/2 szklanki cukru brązowego
- 1 płaska łyżeczka sody
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 80 ml masła (roztopionego i ostudzonego)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki kakao bez cukru
- 2 jajka
- 1/3 łyżeczki wanilii
- 2/3 szklanki puree z dyni



PRZYGOTOWANIE PUREE Z DYNI:

Dynię przekroić oczyścić, pokroić na kawałki i poukladać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180° C, na funkcję góra - dół i piec przez około 45-55 minut. Po wyjęciu z piekarnika odstawić do przestygnięcia. Wyjąć miąższ dyni zmiksować blenderem na gładką masę. Najlepiej aby dynia była zwarta i miała mało wody.

PRZYGOTOWANIE CIASTA:

1. Mąkę, kakao, proszek do pieczenia i sodę przesiać przez sitko do naczynia. Dodać szczyptę soli, wymieszać i odstawić.
2. Do drugiego naczynia wlać masło, dodać jogurt, jajka, cukier, aromat i wymieszać mikserem. Następnie dodać puree z dyni.
3. Do mokrych składników dodać suche i wymieszać najlepiej łyżką do połączenia w gładką masę.
4. Ciasto przełożyć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzch wyrównać i ciasto włożyć do nagrzanego piekarnika.
5. Piec w 170° C na funkcji góra - dół. Czas to około 60-65 min (do suchego patyczka). Po ostygnięciu posypać cukrem pudrem.
6. SMACZNEGO

PRZYGOTOWANIE DYNI I CIASTA (wersja obrazkowa):



Adaś Zimny, Gr. Kangurki, lat 4

Pizzerinki palce lizać

Składniki:

Jedna duża cukinia

3-4 łyżki ketchupu

Suszone zioła :oregano , bazylija , tymianek

Tyle plasterków szynki, ile krążków cukinii

Ulubione dodatki: kukurydza, rukola, , papryka,

Pomidorki koktajlowe, ser

Wykonanie:

Plastry cukinii(1,5-2cm grubości)układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Smarujemy ketchupem i posypujemy ziołami.

Nakładamy dodatki: szynkę , pomidorki , ser, kukurydzę , paprykę itp.

Pieczemy w temp. 220 °C, aż ser się rozpuści i zarumieni.

Po wyjęciu z piekarnika nakładamy rukolę i wcinamy 😊



Kolorowe frytki

Składniki:

1 batat

2 marchewki

1 duży burak

1 korzeń pietruszki

4 łyżki oliwy z oliwek

ulubione przyprawy: np.

zioła prowansalskie

Wykonanie:

Warzywa obieramy i kroimy w słupki, obtaczamy w przyprawach ,

Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i skrapiamy oliwą. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temp.190°

(termoobieg) ok.30 minut. Pycha 😊





Miodowe ciasteczka Kubusia Puchatka



Składniki:

- 20 dag mąki orkiszowej
- 20 dag płatków owsianych
- 25 dag miękkiego masła
- 10 dag ziaren słonecznika
- 5 dag sezamu
- ¾ szklanki miodu
- Skórka otarta z 1 cytryny



Sposób przyrządzenia:

W naczyniu wymieszać mąkę, płatki owsiane i masło. Całość wyrabiać palcami, aż powstanie kruszonka (można użyć robota planetarnego). Dodać miód, skórkę cytryny i połowę ziaren słonecznika. Razem wszystko połączyć. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie wyłożyć ją ciastem, mocno dociskając. Wierzch posypać pozostałymi ziarnami słonecznika i sezamem. Piec 35-40 minut w temperaturze 190°C. Wyjąć i odczekać aż ostygnie. Zimne ciasto pokroić na trójkąty.



Maja Sztuka, 4 lata

Grupa II "Króliczki"

Przedszkole Miejskie nr 1 w Mielcu im. Kubusia Puchatka

Przedszkole Miejskie Nr 2 w Mielcu

Jesteśmy przedszkolem z tradycjami. Tworzymy placówkę bezpieczną i przyjazną każdemu dziecku. W szczególny sposób promujemy wśród dzieci zdrowy styl życia.



Każdego dnia dzieci zachęcamy do spożywania zdrowych i urozmaiconych posiłków oraz picia wody i niesłodzonych napojów. Przedszkolaki wiedzą, jak poszczególne produkty wpływają na ich zdrowie.

Kto się długo bawić chce - ten śniadanie pięknie je!

Taniec to jeden ze sposobów, by zachować świetną figurę. Czynność ta wpływa na nasze zdrowie emocjonalne, psychiczne, fizyczne i nasze ogólne samopoczucie.

Taniec... to sama radość!



Aktywność fizyczna jest dla nas bardzo ważna.

Jest dziecku niezbędna dla zapewnienia prawidłowego rozwoju. Po prostu lepiej się czujemy, mamy więcej siły i energii.

W zdrowym ciele - zdrowy duch!



Czyste ręce - zdrowia więcej!

- Sio zarazki z moich dłoni!

Zaraz mydło Was przegoni.

Mycia rączek znam zalety

tuż po wyjściu z toalety.

Przed jedzeniem również sam,

ręce wkładam wprost pod kran,

by obiadek smaczny był

i bym zawsze w zdrowiu żył.



Owoce pod kruszonką

Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka płatków owsianych
- 6 łyżek miodu naturalnego lub syropu klonowego
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 g masła (utarte na tarce)



Wszystko wysypujemy do miski i ugniatamy aż powstaną grudki.

Półowę wysypujemy do tortownicy o wymiarze 24 cm

średnicy i ugniatamy. Następnie wsypać 500g owoców (np. mieszanki owoców jagodowych mrożonych lub świeżych) i posypać pozostałą masą. Wstawić do piekarnika na 45 minut i piec w temperaturze 180°C.

Napój bananowy

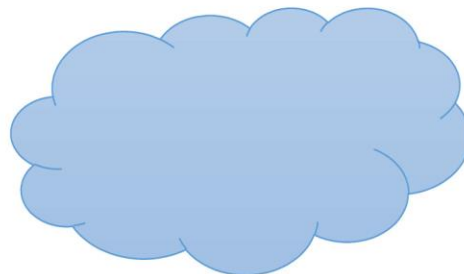


Składniki:

- dojrzały banan
- mleko migdałowe ok. 200 ml
- 4-6 kostek gorzkiej czekolady

Wszystko ze sobą zmiksować.

Podawać lekko schłodzone.



Zuzia N,
PM – 2
grupa „Muchomorki”

Grysikowy Serniczek Zosi ☺

Składniki:

4 jajka

280g serka homogenizowanego

80g kaszy manny

½ łyżeczki proszku do pieczenia

morele

Wykonanie:

Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli.

Serek, żółtka, manę i proszek do pieczenia wymieszać, odstawić na chwilę. Dodać ubite białka, wymieszać.

Na wierzch ułożyć pokrojone w kostkę morele. Piec 30-35minut w 170°C.

GOTOWE SMACZNEGO!!!!



ZOFIA KASPRZAK - LAT 6
GRUPA „PSZCZÓŁKI”
PRZEDSZKOLE MIEJSKE NR 2 W MIELCU

Bartosz WIATROWSKI
PM 2, gr. Motylki, 5 lat

Naleśniki-samochodziki z jabłkami

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki orkiszowej jasnej
- 2 szklanki mleka
- 2 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki cukru brązowego + 1 łyżka wanilinowego
- 80g rozpuszczonego masła
- 2 starte jabłka (na grubych oczkach)



PRZYGOTOWANIE:

Masło rozpuścić i wystudzić. Do miski wsypać mąkę, proszek do pieczenia i cukier, dodać mleko, jajka i masło. Wszystko razem zmiksować. Na koniec dodać starte jabłka i wymieszać łyżką. Wylewać po chochelce i smażyć na suchej patelni. W momencie pojawienia się pęcherzyków na całym naleśniku odwrócić na drugą stronę i podpiec do zarumienienia. Wyciąć samochodziki.

Smacznego 😊



Przedszkole Miejskie Nr 3 w Mielcu



*Przedszkole „Trójeczka”
to miejsce z uśmiechem.
Tu dzieci przychodzą z radością,
by uczyć się chętnie jak zadbać o zdrowie
- bo ono jest nasza przyszłością.*



*Nasze panie kucharzki
zdrowo i pysznie gotują,
a jak to trzeba robić
- dzieciom pokazują.*



*Pani dietetyczką
rad udziela wiele,
po zdrowym posiłku
wszystkim nam weselej*

*Kolorowe kanapki pyszne są i zdrowe.
Wszystkie chętnie zjemy i zrobimy nowe.*



*Mieszamy, gnieciemy
- drożdżówkę pieczemy,
a na podwieczorek
ze smakiem ją zjemy.*

*Piąta grupa z zapalem
kapustę kisila.
Zjedliśmy ze smakiem -
bardzo pyszna była.*



***Na kolejnych stornach nasze propozycje:
czytajcie, gotujcie - to same DELICJE.***

RAFAELLO:

PRZYGOTOWANIE:

- Szczypta uśmiechu
- Garść dobrego humoru
- Czyściutkie ręce

SKŁADNIKI:

- 230 g twarogu chudego
- 50 g jogurtu greckiego
- 50 g wiórków kokosowych
- 10 g migdałów
- 2 kostki czekolady 70%
- 10 g erytroli

Twaróg wymieszaj mocno ile tylko sił w rękach z jogurtem, erytrolem i połową wiórek kokosowych. Z masy uformuj kulki - tak jak zabawa plasteliną, a do środka wciśnij migdały, tak mocno żeby całe się schowały. Do reszty wiórek kokosowych dodaj startą czekoladę- tylko nie podjadaj, i obtocz w nich kulki. Powstałe rafaello na pewno chcesz zjeść od razu, ale wstaw do lodówki na około 15 minut.



SMACZNEGO



Owocowy jeż

Składniki:

- 1 duże jabłko,
- 2 banany,
- 1 gruszka,
- 1 mandarynka,
- kilka winogron,
- patyczki do szaszłyków.

Przygotowanie:

Najpierw umyj owoce. Następnie pokrój banany i gruszkę w kostkę. Mandarynkę obierz ze skórki. Przygotowane owoce nabijaj na patyczki do szaszłyków i wbijaj w jabłko. Owocowy jeż jest już gotowy.

Smacznego.



OWOCOWA DRAKA DLA PRZEDSZKOLAKA

SKŁADNIKI:

- 1 i 1/2 szklanki mąki
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 2 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 2 jajka
- 1/2 szklanki roztopionego masła
- 1 i 1/3 szklanki mleka

DO DEKORACJI:

- cukier puder
- ulubione owoce

WYKONANIE:

Wszystkie składniki miksujemy. Pieczemy w gofrownicy na złoty kolor.

Upieczone gofry dekorujemy cukrem pudrem i ulubionymi owocami.

SMACZNEGO!!!

1



2



3



4



5



6



Mia Chruściel

Grupa IV

Jagódki

6 lat

Ciasteczka bakaliowo zbożowe z pyszną herbatką

Szymon Suchancki, Grupa:

Składniki:
Kotki, 5 lat

Ciasteczka:

- mieszanka płatków: orkiszowe, owsiane, jęczmienne - łącznie 30 dag
- wiórki kokosowe - 5 dag
- żurawina suszona - 10 dag
- rodzynki - 5 dag
- płatki migdałowe - 5 dag
- pestki dyni - 3 łyżki
- ziarna słonecznika - 4 łyżki
- ziarno sezamu - 4 łyżki
- skondensowane mleko słodzone - 1 puszka

Herbata:

- Rooibos „Czerwony Kapturek”

Dodatkowe składniki:

- suszone banany
- rodzynki

Wykonanie:

Żurawinę, rodzynki, płatki migdałowe, pestki dyni rozdrobnić nożem. Mleko po otwarciu powinno mieć lejącą konsystencję, jeśli nie ma należy je podgrzać w kąpieli wodnej. Wszystkie składniki starannie wymieszać. Gotową masę przełożyć na blachę 32x32 cm wyłożoną papierem do pieczenia. Piekarnik rozgrzać do temp. 130 st. C i piec ok. 50 minut. Ciasto powinno się ładnie zarumienić. Po wyjęciu z piekarnika odczekać 10 min i pokroić ciasto w kwadraciki.



Przedszkole Miejskie nr 3 w Mielcu

RARYTASIK W POMARAŃCZY

Składniki:

- 3 pomarańcze
- 2 kiwi
- ½ banana
- ½ mango
- ½ małego jabłka
- garść borówek
- łyżeczka soku z cytryny

*porcja na 3 osoby



Przygotowanie:

Z umytych i sparzonych pomarańczy odciąć górę i wydrążyć miąższ za pomocą łyżki. Bierzemy miąższ z 1 pomarańczy, kroimy w kostkę i dajemy do miseczki. Resztę owoców myjemy i obieramy ze skórki, następnie kroimy i również dajemy do miseczki. Wszystko razem mieszamy i skrapiamy sokiem z cytryny aby owoce nie ściemniały. Nakładamy pokrojone owoce do wydrążonych pomarańczy. Rarytasik jest gotowy.

Smacznego!

Wyk. Mikołaj Wiechowski gr.IV Jagódki, 6 lat





Przedszkole Miejskie Nr 4 w Mielcu od lat podejmuje działania prozdrowotne. Staramy się, aby dzieci i rodzice mieli wysoką świadomość na temat zdrowego odżywiania i wpływu aktywności fizycznej na prawidłowy rozwój dziecka. Pragnąc przedszkola przyjaznego, bezpiecznego, które będzie stwarzać warunki do wszechstronnego rozwoju całej społeczności przedszkolnej i szeroko promować zdrowy styl życia, zdecydowaliśmy się przystąpić do Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie.

W trosce o komfort psychiczny naszych wychowanków realizujemy założenia zawarte w innowacji pedagogicznej pt. „Zmierz uczucia” w oparciu o książkę „Uczuciometr Inspektora Krokodyla”. Wdrożona innowacja ma na celu zapoznanie dzieci ze światem ludzkich emocji, uczuć poprzez warsztaty czytelnicze. Stosujemy także w swojej pracy: bajkoterapię, muzykoterapię, ćwiczenia relaksacyjne, zabawy przeciw agresji.

Planujemy codzienną pracę z uwzględnieniem treści promujących zdrowy styl życia i zasady higieny. W związku z tym realizujemy programy profilaktyczne Powiatowej Stacji Sanitarnej - Epidemiologicznej w Mielcu: „Zdrowy styl życia umacnia nasze zdrowie” oraz „Czyste ręce zdrowia więcej”. Dobrych nawyków, także higienicznych, uczymy dzieci już od najmłodszych lat, gdyż z pewnością zapoczątkuje to w ich dorosłym życiu.

Pragniemy dobrze wykorzystać obecny czas, w którym pojawiło się wiele ograniczeń związanych z koronawirusem. Nie chcemy, aby tablety, komputer czy telefon komórkowy stały się współczesnymi zabawkami naszych wychowanków. Proponujemy dzieciom lepszą, zdrowszą oraz ciekawszą alternatywę spędzania czasu wolnego niż nowoczesne formy rozrywki. Nasze przedszkolaki mają ogromne pokłady energii i muszą je w jakiś sposób spożytkować. Dlatego też, w swojej pracy staramy się pokazywać dzieciom różne dyscypliny sportowe oraz zachęcamy je do różnego rodzaju aktywności ruchowej poprzez udział w zabawach ruchowych, ćwiczeniach gimnastycznych, codziennych spacerach i zabawach w ogrodzie przedszkolnym. Dbając o aktywność fizyczną dzieci, zorganizowałyśmy Zimową Olimpiadę Sportową, w trakcie której brały udział w różnych konkurencjach sportowych i świetnych zabawach na świeżym powietrzu. Właśnie w taki sposób wspieramy rozwój dzieci, dajemy im szansę odkrycia prawdziwej życiowej pasji, zaszczepiając w nich zamiłowanie do ruchu.

Prawidłowy sposób odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym ma duży wpływ na ich właściwy rozwój. Mając to na uwadze, od paru lat prowadzone jest w przedszkolu koło kulinarne „Galeria smaków przedszkolaków”. Udział w zajęciach pozwala dzieciom rozwijać zainteresowania kulinarne, uczy organizacji pracy w kuchni, bezpieczeństwa, zdrowego odżywiania oraz zachowania higieny podczas przyrządzania posiłków. Myślimy, że zdobyte umiejętności będą mogły wykorzystać w życiu codziennym. Ponadto, cała nasza społeczność angażuje się w tworzenie jadłospisu przedszkolnego. Co miesiąc, każda grupa opracowuje jadłospis wg własnego pomysłu z uwzględnieniem podstawowych zasad zdrowego odżywiania.



W najbliższym czasie rozwiniemy skrzydła i będziemy realizować wiele szczytnych zadań na rzecz zdrowia.

Ciasto marchewkowe z rodzynkami i musem truskawkowym

- 4 jajka
- Szklanka cukru
- Szklanka oleju
- 3 szklanki mąki
- 2 szklanki startej marchewki
- Łyżeczka kakao
- Łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżeczki przyprawy do piernika
- Pół łyżeczki sody
- Rodzynki

Wszystkie składniki wymieszać i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez godzinę.

Mus truskawkowy:

- 250g truskawek mrożonych zblendować na gładką masę.



Zuzanna Wal

Grupa Wesołe nutki

Lat 6

Przedszkole Miejskie Nr 4 w Mielcu

JOGURTOWE PLACUSZKI Z BANANEM

WEDŁUG LAURY I CIOCI IZABELI

Laura Kulasik 4 lata - grupa Krasnoludki



SKŁADNIKI NA 16 SZTUK:

- > 250 g jogurtu naturalnego
- > 2 jajka
- > 1 łyżka cukru wanilinowego
- > 170 g mąki pszennej (lub orkiszowej)
- > 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- > 2 banany

WYKONANIE:

1 WYMIESZAĆ JOGURT Z JAJKAMI I CUKREM WANILINOWYM (NP. ZA POMOCĄ MĄTEWKI LUB MIKSERA) DO OSOBNEJ MISKI PRZESIAĆ MĄKĘ I DODAĆ DO NIEJ PROSZEK DO PIECZENIA.



2 ZAWARTOŚĆ OBU MISEK WYMIESZAĆ LUB DELIKATNIE ZMIKSOWAĆ DO POŁĄCZENIA SIĘ SKŁADNIKÓW NA GŁADKĄ MASĘ.



3 ROZGRZAĆ PATELNIĘ I ZACHOWUJĄC ODSTĘPY NAKŁADAĆ PO 1 PEŁNEJ ŁYŻCE STOŁOWEJ CIASTA. Z TYCH WIELKICH KROPEK POWSTANĄ NASZE PLACUSZKI!

SPRAWDZ SIĘ TUTAJ SPECJALNA PATELNIWA DO RACUSZKÓW :)
UWAGA! W CZASIE SMAŻENIA KONIECZNA JEST OPIEKA OSOBY DOROSŁEJ!



5 W POŁOWIE SMAŻENIA, JESZCZE PRZED PRZEWROCENIEM PLACKÓW NA DRUGĄ STRONĘ, WCISNAĆ W SUROWE CIASTO PO 3 PŁASTERKI BANANA NA 1 PLACKA. PRZEWROCIC PLACKI NA DRUGĄ STRONĘ I SMAŻYC DO ZRUMIENIENIA (OKOŁO 3 MINUTKI)

4 SMAŻYC NA NIEZBYT DUŻYM OGNIU, DO CZASU AŻ UROSNĄ I BĘDĄ ŁADNIE ZRUMIENIONE (OKOŁO 3 MINUTY). DLA SMAKU I ŁADNEGO ZRUMIENIENIA PLACKÓW MOŻNA SMAŻYC JE NA MASEŁKU LUB OLEJU KOKOSOWYM

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

POZIOM TRUDNOŚCI: 5/10

WYMAGANA OPIEKA OSOBY DOROSŁEJ: TAK

ŻYCZYMY
Smacznego!



„OWSIANE SERCA PEŁNE MIŁOŚCI NA OWOCOWEJ PIERZYŃCE”

Autor: Laura Krużel, grupa V, Przedszkole Miejskie nr.4 w Mielcu.

Składniki:

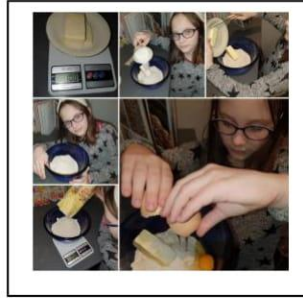
250g mąki owsianej

100g masła

50g cukru

1 jajko

Ulubione owoce.



Wykonanie : żeby ciastka pyszne były i szybciotko się złączyły nasyp mąki do miseczki, dodaj masło i jajeczko, cukier wsyp koniecznie też i zaczynaj mocno gnieść. Gdy ugnieciesz ciasto całe , kiedy trudno poproś mamę, po kawałku je urywaj , ulep kulkę w rączkach zgnieć i wykrawaj co tylko chcesz.



Kiedy kształty już gotowe, poukładaj je na blaszce (możesz jajkiem posmarować) i w gorącym piekarniku (170 stopni C , góra dół) piecz 15-20 minut.

Gdy ostygną już ciasteczka, zrób z owoców im pierzynkę, ja użyłam pyszne jabłko i słodziutką mandarynkę☺. Do szklaneczki nalej wody i Twój deser już gotowy.



Na zdrowie.

Chlebek bananowy z orzechami i czekoladą

- 2 jajka
- 1/3 szklanki cukru (u nas kszytlot)
- 100 ml oleju
- 2 banany dojrzałe
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1/3 szklanki wiórek kokosowych
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 50 g 80 % gorzkiej czekolady posiekanej.

Banany rozgnieść. Jajka zmiksować z cukrem powoli dolewać olej, a następnie dodać banany. Mąkę przesiać z proszkiem i sodą, wysypać do mokrych składników. Zmiksować.

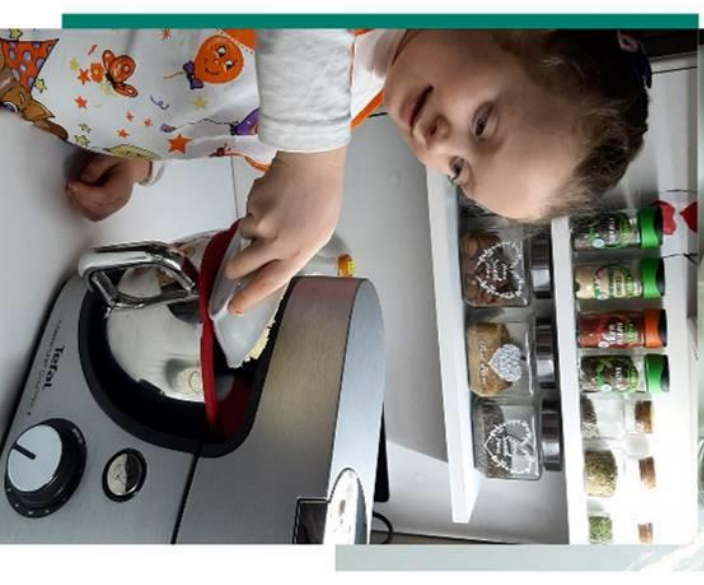
Dodać wiórki orzechy i czekoladę, wymieszać.

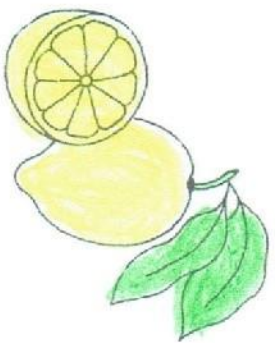
Keksówkę 10x25 cm.

Piec około 45-50min w temp. 180 st C

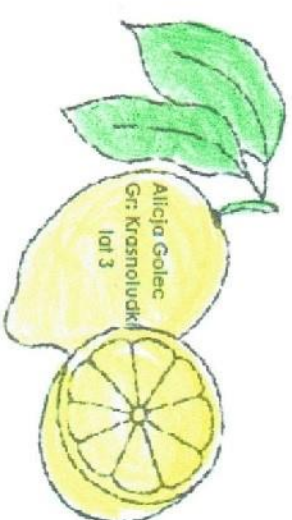
Smacznego życzy Oliwia Stypa

**Grupa V "WESOŁE NUTKI" 6lat PM
Nr 4 w Mielcu**





Cytrynowe serniczki z owocami



Do przygotowania puszystych serniczków potrzebujesz następujących składników:

300 g twarogu

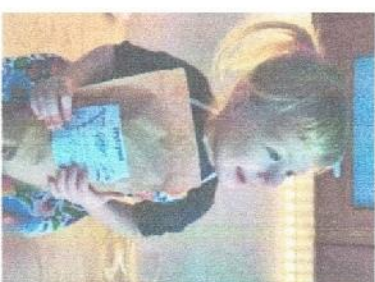
4 jajka

4 łyżki mąki orkiszowej

5 łyżek erytrytolu

pół cytryny

ulubione owoce



1. Wszystkie składniki wrzuc do miski, wyciśnij sok z cytryny i zblenduj.
2. Ozdób ulubionymi owocami.
- A więc do dzieła!



3. Piec 20 minut w temperaturze 180 stopni.
4. Po upieczeniu zostaw serniczki w piekarniku jeszcze przez 10 minut przy uchylonych drzwiczkach.

Smacznego! 😊

PRZEDSZKOLE MIEJSKIE NR 6 W MIELCU

znajduje się przy ulicy
Piotra Skargi 15.

Pieczęć nad wszystkimi
przedsięwzięciami sprawuje
dyrektor mgr Anna Mądry.



Placówka jest Przedszkolem Promującym Zdrowie i należy do Krajowej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie oraz Europejskiego Programu Szkoły dla Zdrowia w Europie.

PRZEDSZKOLE POSIADA KRAJOWY CERTYFIKAT!!!

Co nas wyróżnia:

coroczne olimpiady sportowe dla
wszystkich mieleckich przedszkoli



nieodpłatne zajęcia z gimnastyki
korekcyjnej odbywające się w
gabinecie rehabilitacyjnym.

Przedszkole wydaje kwartalnik pod tytułem "Głos Zdrowej Mieleckiej Szósteczki". Gazetka zajęła I miejsce w konkursie na najciekawszą gazetkę województwa podkarpackiego.



Nad licznymi działaniami, akcjami, projektami, programami itp. czuwa Zespół ds. Promocji Zdrowia w składzie: M. Kościelny, B. Baran, E. Padwińska współpracując z rodzicami, personelem oraz społecznością lokalną.

**"SZÓSTECZKA" PROMUJE ZDROWIE -
PRZEDSZKOLAK WAM TO POWIE!!!**

SZPINAKOWE NALEŚNIKI Z SEREM I MALINAMI



Składniki:

I. Ciasto:

1. szpinak około 50g (może być świeży lub mrożony odcisnięty)
2. 2 jajka
3. $\frac{3}{4}$ szklanki mleka 2%
4. $\frac{3}{4}$ szklanki wody
5. 1,5 szklanki mąki
6. szczypta soli
7. 1 łyżeczka masła
8. odrobina oleju do natłuszczenia patelni



II. Ser do posmarowania

1. 150g chudego sera
2. 1 łyżka gęstego jogurtu
3. 4 łyżki miodu
4. 1 łyżeczki ksylolu



Ciasto wykonanie:

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować razem i upiec naleśniki.

Składniki na ser do smarowania też zmiksować razem.

Po usmażeniu każdy naleśnik posmarować i zwinąć przyozdobić świeżymi malinami.



CZAS NA ZDROWIE!



Racuszki z bananami

Pyszne drożdżowe **racuszki z bananami** to świetny pomysł. Puszyste racuszki bananowe na drożdżach pachną masłem i bananami. Przepis jest prosty i lubiany przez dzieci.

- świetne na śniadanie, podwieczorek czy kolację

- można je robić cały rok 😊

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej - 320 g
- 1 pełna szklanka ciepłego mleka
- 4 żółtka jajek
- 25 g drożdży świeżych
- 3 łyżki masła
- 3 łyżki cukru i szczypta soli
- 2 średnie banany

Żółtka jajek oraz mleko powinny być wcześniej wyjęte z lodówki, by osiągnęły temperaturę pomieszczenia. Bardzo często dodatkowo lekko podgrzewam mleko.

Racuchy drożdżowe z bananami to jeden z moich ulubionych sposobów na to, by pysznie i szybko wykorzystać banany, które bardzo często wymagają jak najszybszego zjedzenia :) Takie racuchy mają same plusy. Są proste do zrobienia. Zawsze znikają w jednej chwili! 😊😊

Do zrobienia racuchów drożdżowych z kawałkami bananów używamy średniej miski i dużej miski.

Zacynamy od zaczynu. Do średniej miski dajemy drożdże, odlewam kilka łyżek ciepłego mleka z przygotowanej wcześniej szklanki. Ważne by mleko było ciepłe, ale nie gorące. Dodaję łyżkę cukru oraz dwie łyżki mąki z przygotowanej wcześniej porcji.

Składniki na zaczyn dobrze wymieszamy i rozcieramy drożdże. Zaczyn przykrywam ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 15 - 20 minut. Zaczyn powinien się napuszyć i urosnąć. 😊W dużej misce umieszczamy cztery żółtka jajek, dwie łyżki cukru, resztę mleka oraz pozostałą mąkę i szczyptę soli. Dodaj też wyrośnięty zaczyn. Ciasto mieszamy dokładnie i wyrabiamy przez dwie minuty. Ciasto można wyrobić ręcznie lub mikserem. Miskę z ciastem przykrywamy ściereczką bawełnianą i odstaw na 30 minut w ciepłe miejsce, by wyrosło. Ciasto na placki drożdżowe z bananami powinno wyrosnąć przynajmniej dwa razy. Jeśli po 30 minutach nie jest jeszcze dobrze wyrośnięte, czekamy jeszcze kilka minut.

Do wyrośniętego ciasta wlewamy roztopione i przestudzone masło, mieszamy gęste ciasto i dodajemy na koniec obrane i pokrojone w kostkę banany. Wymieszane ciasto odstawiamy na 10 minut w ciepłe miejsce. W tym czasie przygotowuję sobie patelnię do smażenia racuchów.

Racuchy drożdżowe z bananami smażę na patelni, jeden racuch to jedna spora łyżka stołowa ciasta.

Jedna strona racucha potrzebuje około 1,5 minuty smażenia.

Gotowe racuszki po lekkim przestudzeniu oprószyłam dodatkowo cukrem pudrem i położyłam kawałki bananów 😊

Dzieci zachwycone, racuszki zawsze są przepyszne. Poniżej efekt naszej pracy. Polecamy i życzymy smacznego.

Natalka Kasprzak 😊 gr. V Mali Olimpijczyki lat 6 Amelka Kasprzak 😊 Mama Kasprzak 😊



ZDROWY PODWIECZOREK TWOJEGO PRZEDSZKOLAKA

Mamo, Tato czy zatrzymujecie smak lata dla swoich dzieci??? Bo ja tak 😊 mrozę owoce, aby późną i chłodną zimą ofiarować dzieciom to co najcenniejsze-smak słońca w dojrzałych, pysznych truskawkach z własnego ogrodu... Przygotujcie podwieczorek razem ze swoimi dziećmi, a zobaczycie ile radości podarujecie im i sobie.

Ciasteczka owsiane z owocami i shake

Przepis na zdrowe ciasteczka pełne błonnika:

- Garść suszonych śliwek
- Garść suszonych moreli
- Garść rodzynek
- Garść orzechów
- 4 łyżki miodu
- Pół łyżeczki sody
- 150 gramów płatków owsianych
- 150 gramów ulubionej mąki
- Pół kostki masła
- Jedno jajko
- Cukier wanilinowy dla smaku

Wykonanie: posiekaj orzechy i owoce, zmieszaj suche składniki razem, roztop masło i dodaj jajko oraz miód. Dokładnie wyrób dłonią lub łyżką. Namocz dłonie i formuj kuleczki, które potem rozgnieć w formie ciastek. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok 20 minut w 180st.

Shake truskawkowo-bananowy (bez cukru):

Truskawki, banan i jogurt naturalny wystarczy zmiksować! Owoce mają swoją naturalną słodycz- a jak dzieciom smakuje, aż się oblizują. Zobacz na radość moich dzieci!!!



SALATKA OWOCOWA Z JOGURTEM NATURALNYM

Składniki na sałatkę owocową z jogurtem

- 2 średnie banany - 300 g
- garść ciemnych winogron - 100 g
- 2 dojrzałe kiwi - 150 g
- 1 dojrzała pomarańcza - 100g
- 1 dojrzała gruszka - 120g
- 4 łyżki kremowego jogurtu naturalnego
- płaska łyżeczka cukru pudru lub cukru waniliowego.

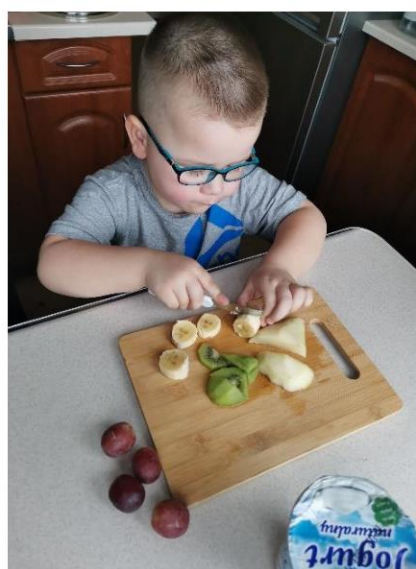


To sałatka owocowa idealna na zimę. Aby ją zrobić najpierw umyj dokładnie wszystkie owoce pod zimną, bieżącą wodą. Owoce kiwi myj osobno.

W jednej salaterce umieść garść ciemnych winogron. Jeśli winogrona mają dużo pestek, to polecam każdą sztukę przekroić na pół i usunąć pestki.

Dwa dojrzałe kiwi (żółte lub zielone) obierz cienko i jeszcze raz przepłucz pod zimną wodą a następnie pokrój na mniejsze kawałki. Banany obierz ze skórki i usuń gorzkie włókna, które przylegają do miąższu po całej długości banana. Obrane banany pokrój w grubsze plasterki (pokrojonego banana można poleć sokiem z pomarańczy lub z cytryny). Gruszkę obierz i pokrój na mniejsze kawałki, pomarańczę obierz ze skórki i pokrój również na mniejsze kawałeczki. Wymieszaj razem wszystkie owoce.

W osobnej miseczce umieść cztery łyżki kremowego jogurtu naturalnego. Do jogurtu dodaj płaską łyżeczkę cukru pudru lub też cukier puder z dodatkiem nasion wanilii. Do jogurtu możesz też dodać łyżeczkę płynnego miodu lub ulubionego syropu. Wymieszaj jogurt z cukrem i wylej na sałatkę. Możesz też wylać na owoce sam jogurt, bez dodatków. Sałatka owocowa jest już gotowa do podania.



przepis

CIASTECZKA OWSIANE Z BANANEM

Składniki:

- 2,5 szklanki płatków owsianych
- 2 banany
- 1 szklanka wiórków kokosowych
- 1 szklanka mąki pszennej
- 150g masła lub margaryny
- 3/4 szklanki cukru
- 1 jajko
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 płaska łyżeczka sody
- szczypta soli
- garść żurawiny - opcjonalnie

JAK ZROBIĆ CIASTECZKA OWSIANE Z BANANEM?

Masło lub margarynę rozpuścić w rondelku i pozostawić do lekkiego ostudzenia.

Banany obrać, pokroić w plasterki i jeśli są miękkie rozgnieść widelcem lub zmiksować w blenderze.

Do większej miski wysypać płatki owsiane, wiórki, żurawinę, cukry, mąkę, sodę i szczyptę soli. Wbić jajko. Dodać zmiksowane banany. Na koniec wlać ostudzone masło. Masę dokładnie wymieszać przy pomocy drewnianej łyżki lub ewentualnie dłońmi. Ciasto będzie dosyć klejące.

Zwilżonymi w wodzie dłońmi formować nieduże kulki i lekko spłaszczać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasteczka układać w niedużych odstępach.

Piekarnik nagrzać do temperatury 190°C. Ciasteczka piec około 15 minut do lekkiego zarumienienia. Ostudzone ciasteczka owsiane z bananem przełożyć do pudełka. Na dłużej zachowają świeżość.





Przedszkole Miejskie Nr 8 w Mielcu

„Artystyczna Ósemeczka”

przy ul. Tańskiego 5 w Mielcu

Jest placówką oświatową w której dzieci kształtują poczucie własnej wartości rozwijając talenty, pasje, zainteresowania.

Uczą się wrażliwości na piękno otaczającego świata, poznając zasady zdrowego w nim funkcjonowania: dbania o przyrodę, szanowania jej, rozwijania postaw ekologicznych i prowadzenia zdrowego stylu życia.

W przedszkolu organizowane są liczne zabawy, ćwiczenia, eksperymenty, warsztaty pozwalające dzieciom w przystępny do wieku sposób rozwijać umiejętności zdrowego przedszkolaka.

Realizowany jest autorski program „Zdrowe jedzenie jest teraz w cenie” który pozwala dzieciom zrozumieć, że zdrowe jedzenie i zdrowy styl życia jest warunkiem zdrowia, radości i szczęścia.





Ciasteczka owsiane

Składniki:

- 1,5 szklanki płatków owsianych
- pół kostki roztopionego masła
- 4 łyżki cukru
- 2 łyżki mąki pszennej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 jajka
- można dodać: bakalie, orzechy, rodzyunki, żurawina

Do miski z sypkimi składnikami wbij dwa jajka oraz dodaj przestudzone roztopione masło. Całość dobrze wymieszaj przy pomocy łyżki. Ciasto będzie dość gęste. Blaszkę z piekarnika wyłóż papierem do pieczenia. Nakładaj porcję wielkości małej kulki i spłaszczaj ją na papierze. Formę z ciasteczkami owsianymi wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Środkowa półka z grzaniem góra/dół. Czas pieczenia 15 do 20 minut do zarumienienia ciasteczek.

Ciastka owsiane można jeść zarówno na śniadanie, jak i na słodką przekaske w ciągu

Przedszkole Miejskie nr 8 w Mielcu
Jakub Kułaga 6 lat - Grupa IV Mali Badacze

SHREKOWE ZAWIJASY CUKINIOWO – SZPARAGOWE

„MAGICZNE PAŁECZKI”

Długie delikatne pędy szparagów najlepiej czują się w towarzystwie oliwy, cytryny, łagodnych ziół lub warzyw o dyskretnym smaku.

Składniki :

- 1 pęczek zielonych szparagów
- 1 cukinia,
- 1 cytryna
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu

Wykonanie:

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Przy pomocy poprzecznej obieraczki cukinię obrać na szerokie, cienkie wstążki. Gotowe przełożyć do miseczki. Wycisnąć sok z cytryny, dodać do cukiniowych wstążek razem oliwą i czarnym pieprzem. Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut.

W tym czasie wypłukać szparagi, osuszyć, odciąć zdrętwiałe końcówki i obrać do połowy wysokości.

Każdego szparaga owijać w paski cukinii i odkładać na blaszkę do pieczenia.

Kiedy wszystkie będą gotowe wsunąć do piekarnika na 5 minut. Gorące obsypać świeżo zerwaną zieloną cebulką i startym parmezanem. Świetnie smakuje na ciepło i zimno.

Po ich zjedzeniu poczujemy moc!



Zdrowe Płateczki Ósemeczki

(czas przygotowania 8 min, danie dla 4 osób)

Przedkolaki z Ósemeczki

iedza owocowe płateczki!

Płatki, jabłka i gruszki,
to super zdrowe brzuszki!

Artystyczne przedkolaki,
to zdolne i gotujące pędraki!

Składniki:

- płatki żytnie błyskawiczne - 18 łyżek stołowych
- woda – 1 litr
- jabłka – 2 sztuki (duże, słodkie i soczyste)
- gruszka - 1 sztuka (słodka i soczysta)
- dowolne owoce mrożone lub świeże: wiśnie, maliny,

jagody, truskawki

Sposób przygotowania:

1. Zagotuj wodę ze szczyptą soli. Wsyp płatki. Gotuj je na małym ogniu przez 3-4 min.
2. Umyj, obierz oraz zetrzyj na tarce o grubych oczkach jabłka i gruszkę.
3. Ugotowane płatki odcedź na sitku.
4. Wymieszaj płatki, jabłka, gruszki oraz pozostałe owoce.
5. Gotowe! Smacznego!



Krystian Ż. z mamą i tatą gr. III, PM 8 w Mielcu „Artystyczna Ósemeczka”

„ÓSEMECZKOWE KOPYTKA”



*Ósemeczkowe kluseczki,
dobre na wszystkie smuteczki.
Gdy kopytka dzieciak wcina,
to mu się uśmiecha mina.
Nawet traktor nie pomoże,
jak się kluskiem nie wspomóżesz.
Gdy już talerz wysprzątnany,
i widzimy radość mamy,
już jest miło w całym ciele,
do zabawy ósemkowi przyjaciele!!!*

Składniki:

- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 250 g sera białego tłustego lub półtłustego
- 2 szklanki mąki pszennej
- 4 czubate łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- szczypta soli

Przygotowanie dania:

1. Ziemniaki obieramy, gotujemy i studzimy. Przepuszczamy przez prasę lub maszynkę.
2. Ziemniaki łączymy z mąką pszenną, mąką ziemniaczaną, jajkiem, serem białym i wyrabiamy delikatne i miękkie ciasto.
3. Odrywamy porcje ciasta i formujemy ósemeczki. Jeśli ciasto się lepi podsypujemy mąką ziemniaczaną.
4. Kopytka z serem gotujemy w osolonej wodzie. Od wypłynięcia około 1 minutę.
5. Wyławiamy łyżką cedzakową i podajemy z masełkiem.



*A po kluseczkach,
najlepsza jest szklaneczka mleczka.*

Ósemeczkowa bomba witaminowa

Razem z Polą chcemy zaproponować przepis na koktajl, który wspaniale sprawdzi się jako podwieczorek dla dzieci i dorosłych.

Nazwałyśmy go Ósemeczkowa Bomba Witaminowa, gdyż z ośmiu składników otrzymujemy smoothie bogate w witaminy i minerały, a do tego jest naprawdę pyszne!

Składniki:

garść szpinaku

garść natki zielonej pietruszki

dojrzały banan

2 szt. kiwi

duże jabłko razem ze skórką

łyżka dowolnych otrąb

gruby plaster cytryny bez pestek

szklanka wody

Wszystkie składniki zmixować. Jeżeli ktoś preferuje rzadszą konsystencję, wówczas należy dodać odpowiednią ilość wody.



Przedszkole Miejskie Nr 9 im. „Baśniowej Krainy” w Mielcu



„Baśniowa Kraina” mieści się przy ul. Pisarka 23, w którym funkcjonuje 5 oddziałów, w tym jeden integracyjny. Ponadto przedszkole posiada 3 oddziały dla dzieci 5,6-letnich w budynku Szkoły Podstawowej nr 8, przy ul. Tańskiego.

Przedszkolem zarządza dyrektor- Pani Anna Maryniak.

Koncepcja pracy „Baśniowej Krainy” oparta jest na bajce i baśni.

Każde dziecko jest dla nas ważne – to nasze przewodnie motto.

Przedszkole realizuje cele i zadania, zgodnie z oczekiwaniami rodziców, wynikające w szczególności z podstawy programowej wychowania przedszkolnego. Naczelnym celem jest wspieranie całościowego rozwoju dziecka. Wykwalifikowana i doświadczona kadra pedagogiczna jest otwarta na potrzeby każdego wychowanka. W swojej codziennej pracy nauczyciele dokładają wielu starań, by każdy dzień spędzony w przedszkolu był dla dzieci miłą, ciekawą i twórczą przygodą. W codziennym życiu przedszkola towarzyszy nam personel administracyjno-pomocniczy, który zawsze z życzliwością i uczynnością wypełnia swoje obowiązki.

Oferta edukacyjna przedszkola jest bardzo szeroka. Poza interesującymi i różnorodnymi zajęciami edukacyjnymi i zabawami, dzieci uczestniczą w licznych imprezach, uroczystościach przedszkolnych, wyjściach i spotkaniach z ciekawymi ludźmi, wynikających z kalendarza uroczystości i imprez przedszkolnych. Ponadto biorą udział w konkursach, w przeglądach, spotkaniach i uroczystościach organizowanych przez placówki i instytucje lokalne.

Rodzice angażują się w życie przedszkola biorąc wraz z dziećmi udział w konkursach, przygotowując dla dzieci przedstawienia, wcielając się w bajkowych bohaterów. Ponadto mają możliwość uczestniczyć w zajęciach i zabawach integracyjnych, a także imprezach przedszkolnych (np. Dzień Rodziny czy festyny).



PLACUSZKI OWSIANE Z ORZECHAMI I BAKALIAMI



Składniki :

- szklanka płatków owsianych
- garść migdałów blanszowanych
- garść orzechów nerkowca
- 10szt. suszonych daktyli
- 10szt. suszonych moreli
- 1 i 1/2 banana
- 1 jajko
- ok. 350ml jogurtu naturalnego
- pół łyżeczki sody oczyszczonej

Wykonanie :

Płatki owsiane, migdały i nerkowce wrzucamy do blendera i miksujemy do konsystencji mąki. Wkładamy pozostałe składniki (banana wcześniej kroimy w plastry) i wszystko mielimy do uzyskania jednolitej gęstej masy.



Nakładamy na rozgrzaną blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Smażymy w 180st. ok.15 minut.

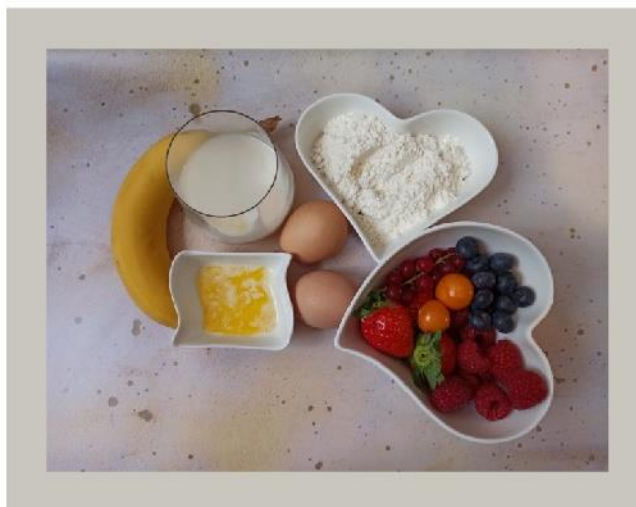
Podajemy z cukrem pudrem lub blanszowanymi bananami - całość polana delikatnie miodem



Bananowe mini placuszki

Składniki:

- Banan
- 2 jajka
- łyżeczka roztopionego masła
- 1/3 szklanki mleka
- 3 czubate łyżki mąki orkiszowej



Dodatkowo:

- Ulubione owoce, miód, syrop klonowy do podania

Wykonanie:

Wszystkie składniki zblendować lub porządnie wymieszać trzepaczką. Smażyć małymi porcjami na suchej patelni. Podawać z ewentualnie miodem lub klonowym syropem.



Kaja Łazorko

Lat 6

Grupa V „Elfy”

Szpinakowy zawrót głowy

Składniki:

- 100g szpinaku baby
 - 1 czerwona papryka
 - 200g winogrona czerwonego
 - 200 g pomidorów koktajlowych
 - 100g sera feta
 - 0,5 słojeczka pomidorów suszonych z pestkami dyni
 - 100g oliwek czarnych
 - 100g oliwek zielonych
 - 5 łyżek słonecznika
 - 100g szynki parmeńskiej
- Sos:**
- 3 łyżki oliwy z suszonych pomidorów
 - 1 łyżka musztardy francuskiej
 - 1 łyżeczka miodu
 - 1 łyżka soku z cytryny

Szpinak myjemy, osuszamy i wykładamy na talerz.

Winogrono, oliwki i pomidorki i kroimy na pół. Ser feta czerwona i pomidory suszone kroimy w kostkę. Słonecznik na patelni ok 2-3min. Szynkę parmeńską smażymy na aż zrobi się chrupiącą (chips)

Składniki na sos łączymy ze sobą i mieszamy do uzyskania odpowiedniej konsystencji.

Wszystkie składniki mieszamy ze

Przed podaniem sałatki, i chipsami z szynki oraz sosem.

Smacznego!

Ola poleca ;)



sobą.

posypujemy ją prażonym słonecznikiem



Przepis Hani Cynar
Gr. III Pszczółki, 6 lat

Orzechow serca



Składniki:

Ciasto:

- 15 dkg świeżych drożdży
- 2,5 łyżki cukru
- 160 ml mleka roślinnego
- 1 jajko
- 2,5 szklanki mąki orkiszowej
- 30 g masła

Nadzienienie:

- 20 dkg orzechów włoskich
- 80 g brązowego cukru / miodu
- 0,5 łyżeczki cynamonu
- 100 ml mleka roślinnego

Przygotowanie:

Makę wymieszać z rozczynem z drożdży. Dodać pozostałe składniki i wyrobić, pod koniec wlewając masło. Wyrabiać kilka minut, aż ciasto będzie gładkie. Wyrobite ciasto uformować w kulę, włożyć do miski, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na ok. godzinę, aż podwoi swój a objętość. Po tym czasie ciasto ponownie krótko wyrobić, podzielić na 10 równych kulek. Kulki rozwałkować na koła o średnicy 10-12 cm.

Orzechy zmielić. Wszystkie składniki nadzienia wymieszać i nakładać na rozwałkowane koła ciasta. Ciasto zwinąć w rulon, złożyć na pół i nacisnąć nożem wzdłuż, nie do końca. Po rozłożeniu otrzymamy kształt serca. Uformowane serca przykryć ściereczką i poczekać 30 min, aż wyrosną, następnie posmarować roztrzepanym jajkiem. Drożdżówki piec w temp. 180st. C, przez 15-18 min.



DWUNASTKA TO MY!

PRZEDSZKOLE MAŁEGO ARTYSTY



*„Kwiat rozwija się w promieniach słońca,
dziecko rośnie w atmosferze miłości i pokoju”*



Nasze gwaranty:

- rozwijamy talenty artystyczne
- pielęgnujemy tradycje
- dbamy o wszechstronny rozwój dziecka
w atmosferze akceptacji, bezpieczeństwa i miłości
- stosujemy nowatorskie metody pracy



Tel. 17 7874761, 17 7874762
przedszkole12@miasto.mielec.pl
<https://mielecprzedszkole12.edupage.org>

PLACUSIE - DYNUSIE

poleca Wojtuś 😊

Składniki:

- ✓ 1 szklanka maki
- ✓ 2 jajka
- ✓ ok. 2 szklanki startej i odcisniętej dyni
- ✓ łyżeczka proszku do pieczenia
- ✓ kilka łyżek kefiru
- ✓ olej do smażenia
- ✓ cukier puder do posypania



Sposób przygotowania:

Dynię mieszamy z jajkami i kefirem. Następnie wsypujemy mąkę z proszkiem. Nabieramy niewielkie porcje ciasta i rumienimy z obu stron na rozgrzanym oleju. Placki z dyni lekko studzimy i oprószamy cukrem pudrem.



Smacznego !

Tartaletki z owocami

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 10 minut

Ilość porcji: 12

SKŁADNIKI:

- płat ciasta francuskiego
- 250g serka mascarpone
- jedno jajko
- 1 łyżeczka cukru
- starta marchewka
- owoce (np. borówki, morele, poziomki, ananas, jabłka)

Przygotowanie:

Ciasto francuskie pokroić w kwadraciki i przełożyć do wysmarowanych masłem foremek na tartę/muffinki, lekko docisnąć do boków i nakłuć widelcem.

Oddzielić żółtko od białka. Białko ubić w miseczce, dodać cukru i serka mascarpone. Delikatnie wymieszać. Gotową masę przełożyć do tartałek. Dodać owoców wedle uznania.

Kącki ciasta nałożyć na masę serową. Posmarować ciasto żółtkiem aby tartaletki nabrały pięknego koloru.

Upiec na złoto w 200°C i wystudzić.

Porady:

Postaraj się dobrze pochować borówki w masie aby uniknąć borówkowych wybuchów 😊



Przedszkole numer 12 im. Marii Konopnickiej
Grupa III - Krasnoludki Króla Błystka
Zuzanna Dziadzio, 6 lat



VEGETTI

Składniki:

1 cukinia,
 1 marchewka,
 1 pomarańcza,
 9 suszonych moreli,
 12 migdałów (bez łupinki),
 3 łyżeczki prażonych nasion
 słonecznika,
 3 łyżki syropu klonowego,
 3 łyżeczki soku z cytryny,
 3 szczypty rozmarynu.

Przygotowanie:

Cukinię i marchewkę pokroić w cienkie paseczki jak spaghetti. Pomarańcze obrać ze skórki i pokroić na plasterki. Morele pokroić wzdłuż na cienkie paski.

Wszystkie składniki rozłożyć na 3 talerzyki deserowe, posypać nasionami słonecznika, dodać po 4 migdały, skropić sokiem z cytryny, poleać syropem klonowym. Całość posypać delikatnie rozmarynem (suszonym lub drobno pokrojonym świeżym)

Podać od razu po przygotowaniu.

SMACZNEGO 😊



Praca na konkurs: „ZDROWE PODWIECZORKI - PREZENTACJA SMAKÓW”

Ludwik Kłodowski,
 Przedszkole Nr 12 im. Marii
 Konopnickiej w Mielcu,
 Grupa IV Przyjaciele Janka
 Wędrowniczka.
 lat 6.

Przygotował Ludwik z mamą, zdjęcia
 brat, opracowanie graficzne tata.

Odwrócony sernik

Składniki na 12 porcji (tortownica Ø 26 cm)

Ciasto:

150 g masła, pokrojone na kawałki

150 g mąki (typ 405)

3 jajka (wielkość L)

80 g cukru

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

1 szczypta soli

Masa serowa:

80 g masła pokrojonego na kawałki

500 g chudego twarogu (0,2% tł.)

3 jajka (wielkość M)

80 g cukru

Sok z 1 cytryny

1 szczypta soli

20 g skrobi ziemniaczanej

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Sposób przyrządzenia:

Rozgrzać piekarnik do 180 °C i natłuścić wewnątrz tortownicy.

Wszystkie składniki na ciasto dokładnie wymieszać, następnie przelać do tortownicy.

Masło na masę serową roztopić. Następnie dodać pozostałe składniki z masy serowej i dokładnie wymieszać.

Masę serową ostrożnie rozprowadzić na warstwę ciasta. Nie szkodzi jeśli obie masy lekko się przemieszają, gdyż w piekarniku i tak „zamienią się miejscami”.

Piec ciasto 1 godzinę. Po mniej więcej 15 minutach ciasto wyrośnie do góry, a warstwa sera się zapadnie.

Smacznego

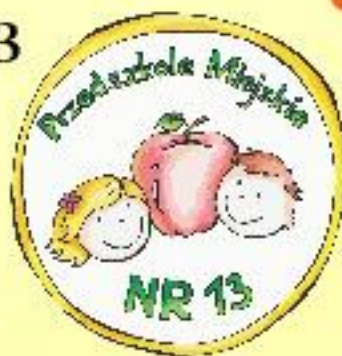


Blanka Krzysztofik (4 l.) , grupa: pszczołki.



Przedszkole Miejskie nr 13 w Mielcu

ul. Ignacego Łukasiewicza 1b
39 - 300 Mielec
pml3mielec.edupage.org



Przedszkole należy do Sieci Placówek Promujących Zdrowie od 2004 r. W listopadzie 2019 r. otrzymaliśmy Krajowy Certyfikat Placówek Promujących Zdrowie nadany w Warszawie przez Centralną Kapitułę Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie.

Już od kilkunastu lat systematycznie prowadzimy holistyczne działania, w kierunku propagowania zdrowego stylu życia naszych wychowanków, ich rodzin, pracowników przedszkola i społeczności lokalnej. Regularnie współpracujemy ze specjalistami, takimi jak psycholodzy, logopedzi i dietetycy, dbając o prawidłowy rozwój i zdrowie dzieci.

Dyrektor: Krystyna Kuśnierz
Zespół ds. promocji zdrowia:

Ilona Babiec (koordynator)

Agnieszka Kordyś

Wiesława Lubacz

Renata Czech

Małgorzata Kuduk

**Personel administracyjno-
obsługowy:**

Lucyna Machaj

Urszula Chmielewska- Zdziebło

Rodzice:

Karolina Seferynowicz- Kapustka

Anna Urbaś



Angażujemy środowisko lokalne i rodzinne do działań promujących zdrowie.

Nauczyciele realizują ogólnopolskie i międzynarodowe programy zdrowotne, a także tworzą autorskie programy i innowacje na rzecz promocji zdrowia takie jak: "Miś Teofil dba o zdrowie i każdemu o tym powie" - program objął swoim zasięgiem blisko 600 dzieci, zyskał patronat Prezydenta Miasta Mielca, innowacja "Ćwiczcie dużo, jedzcie zdrowo, aby być sprawnym ruchowo", czy "Mali Jogini" - projekt wspierający harmonijny rozwój dziecka.



Każdego dnia zachęcamy dzieci do uprawiania sportu, a w przedszkolu dużo czasu spędzamy na sali gimnastycznej, bardzo dobrze wyposażonej w sprzęt sportowy, bądź w ogrodzie przedszkolnym zachęcając do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Współorganizujemy Małą Olimpiadę Sportową dla przedszkolaków ze wszystkich miejskich przedszkoli w Mielcu.



„Pankejki” Sówki

Potrzebujemy:

- 1) Mąkę (najlepiej pełnoziarnistą)
- 2) Roztopione masło
- 3) Jajko
- 4) Szczypta soli
- 5) Odrobina cukru

Do dekoracji:

Owoce np.: jabłko, gruszka, winogrono, borówka amerykańska, truskawka, banan

Miód lub syrop klonowy, odrobina cukru pudru.

Łączymy wszystkie składniki odstawiamy ciasto na 20 minut a następnie smażymy placuszki na patelni.

Dekorujemy - ☺



Smacznego !!!!!

Pudding jaglany

Składniki:

¼ szklanki kaszy jaglanej
1 szklanka mleka
1 garść owoców np. truskawki
1 łyżeczka kakao
1 łyżeczka miodu

Przygotuj:

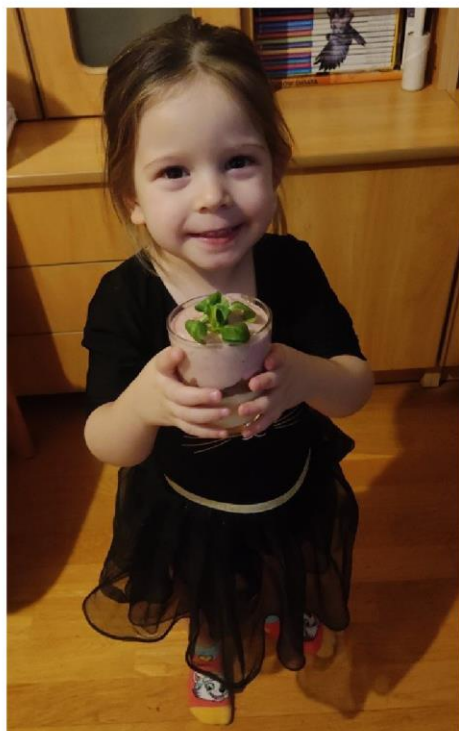
Blender, pucharek do deseru, 3 naczynia

Wykonanie:

Kasze jaglaną dokładnie przepłucz na sitku – najpierw zimną wodą, a później gorącą wodą – najlepiej przepłucz trzy razy, aby kasza nie była gorzka. Mleko zagotuj, dodaj przepłukaną kaszę jaglaną i gotuj ok. 15 minut. Następnie trzeba poczekać 7 minut aż ostygnie- kasz zgęstnieje. Na koniec dodaj łyżeczkę miodu i wymieszaj. Przelej masę równomiernie do trzech miseczek, w których będziesz blendować. Do pierwszej miseczki dodaj łyżeczkę kakao i trzeba wszystko zblendować. Przelej pierwszą warstwę do pucharka. Druga warstwa to sam budyń jaglany więc blendujemy kaszę na gładką masę. Do trzeciej dodaj owoce i również zblenduj na gładką masę, wlej trzecią warstwę do szklanek.

Podanie:

Można udekorować wiórkami kokosowymi bądź kakao i wstaw do lodówki na ok. godzinę. Na sam koniec można udekorować owocami.



**Życzymy
smacznego!**

NATALKA WÓJCIK

Wiek: 3 lata

Grupa Biedroneczki

Przedszkole Miejskie nr 13 w Mielcu

SŁODKIE RYBKI

(kluseczki kładzione ze szpinakiem i owocami)

- szpinak -mrożony rozdrobniony 4 łyżki
lub dwie garście świeżego
- jajko - 1 szt.
- kasza manna - 3-4 łyżki
- mąka pszenna - 2 łyżki
- ser biały - 100 g
- cukier kokosowy - 1 łyżeczka do smaku
- banan -1szt.
- kiwi - 1szt.
- mandarynka - 1 szt.



Szpinak podsmażyć na patelni i ostudzić. Dodać do niego jajko, mąkę, kaszę manną, ser biały, cukier kokosowy i wszystko dokładnie rozgnieść widelcem lub zmiksować na gładką masę. W garnku zagotować wodę. Łyżkę zmożyć w zimnej wodzie, nabrać na nią gotowe ciasto na kluseczki i kłaść na gotującą wodę. Gotować ok. 2 min.

Gotowe kluseczki ozdobić owocami. Z kiwi robimy ogonki, z mandarynki i banana płetwy rybek.





Ciastka owsiane



Składniki:

- 2 szklanki płatków owsianych,
- 2 banana,
- 1 szklanka wiórki kokosowej,
- 1 szklanka mąki pszennej,
- 150 g masła,
- 1 jajko,
- 1 paczka sody,
- dodatki wg upodobania
(gorzka czekolada, żurawina, rodzynki, orzechy włoskie, daktyl itp.)

Przygotowanie:

Płatki, wiórka kokosowa, mąkę i sodę wrzucamy do miski. Następnie dodajemy rozgniecione banany, miękkie masło, jajko i wszystko dokładnie mieszamy rękami (ugniatamy). Na koniec dodajemy ulubione dodatki. Formujemy kule o średnicy ok. 3, 4 cm i kładziemy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia - lekko spłaszczamy kule. Pieczemy ok. 20 minut w 180 stopniach (do zarumienienia). Smacznego !

Ciasteczka przygotował:

Jan Babiec

Grupa "Przyjaciele Kubusia Puchatka"

Wiek: 4 lata



MIELECKI BANAMOLOT

(SAMOLOT BANANOWO - JABŁKOWY Z MĄKI KUKURYDZIANEJ) podany ze smoothie owocowym



Łącznie: 15 min



Liczba porcji: 4

SKŁADNIKI:

1 banan
1 jabłko
1 jajko
2 łyżki mąki kukurydzianej
Dodatkowo: garść borówek

PRZYGOTOWANIE:

Owoce: 1 banan i 1 jabłko obrać, pokroić w plastry lub rozdrobnić widelcem. Do pojemnika wsypać tak przygotowane owoce, dodać jajko i dwie łyżki mąki kukurydzianej. Całość wymieszać lub zblendować na gładką masę.



WYKONANIE:

Smażyć na rozgrzanej patelni -w obecności osoby dorosłej- formując potrzebne elementy samolotu bądź jeden większy, z którego za pomocą plastikowego noża wycinamy poszczególne kształty.

SKŁADNIKI DO SMOOTHIE:

1 banan
1 jabłko
Kilka borówek

PRZYGOTOWANIE SMOOTHIE:

Wszystkie owoce zmiksować na gładką masę i gotowe!



SMACZNEGO



Karol Luksa
Grupa II, 4 lata



Nasza placówka to nowoczesne i bezpieczne miejsce dla każdego dziecka. Jest otwarta na indywidualne potrzeby dzieci i ich rodziców. U nas każdy przedszkolak ma możliwość w atrakcyjny sposób rozwijania swoich umiejętności i zdolności. W przyjaznej atmosferze z zastosowaniem nowoczesnych metod i form pracy dzieci pobudzają i rozwijają sferę poznawczą, społeczną i emocjonalną.

Profesjonalna kadra pedagogiczna jest gwarantem otwartości, kreatywności i zapewnia skuteczne wsparcie rodziców w procesie wychowania. Ważnym zadaniem naszego przedszkola jest promowanie zdrowych nawyków żywieniowych dlatego szczególnie dbamy o zapewnienie dzieciom smacznych, urozmaiconych posiłków, dostosowanych do potrzeb rozwojowych dzieci.

CIASTKA JAGLANE



SKŁADNIKI:

- 2 szkl. ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szkl. wiórków kokosowych
- $\frac{3}{4}$ szkl. daktyli
- $\frac{1}{2}$ szkl. maki kukurydzianej
- 1 łyżka ksylitolu/cukier trzcinowy
- 1 jajko
- 1 łyżka oleju kokosowego

PRZEPIS:

Daktyle moczymy w wodzie przez 20 minut, następnie wszystkie składniki ze sobą łączymy, formujemy kulki, lekko je dociskamy widelcem do blachy wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 180° - 30 min.

Smacznego!!!

Mateusz Szeliga, gr. "Wesołe Zuchy", lat 7 z siostrą Emilką 😊

KOKTAJL WITAMINOWY



PRZEPIS: (na 3 porcje)

- 1 banan
- 1 jabłko
- 2 plasterki ananasa
- ½ ogórka
- 2 łydgi selera naciowego
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 300 ml wody

Wszystkie składniki miksujemy przy użyciu blendera.

Smacznego!!!

Emilia Szeliga, gr. „Biedroneczki”, lat 5 z bratem Mateuszem 😊

Placuszki twarogowe z owocami

Składniki (ok. 10 sztuk):

- 1 jajko
- 4 łyżki twarogu
- 1 banana
- 3 łyżki mąki
- olej do smażenia,
- pół łyżeczki proszku do pieczenia

Banana i twaróg rozgnieć widelcem, dodaj pozostałe składniki i dokładnie wszystko wymieszaj. Na rozgrzanej olejem i rozgrzanej patelni układaj uformowane łyżką placuszki. Smaż do uzyskania rumianego koloru z jednej i drugiej strony.

Placuki można podawać z owocami, posypane cukrem pudrem lub z dodatkiem owocowego sosu.

Smacznego! 😊

Wojciech Chwiej, 5 lat; PM 16, gr. IV „Pszczółki”



MARTYNKA ZIELIŃSKA
LAT 6
GRUPA VII "WESOŁE ZUCHY"

1 jabłko



1 szklanka kaszy manny



1/2 szklanki mleka



1 jajko



1 szklanka mąki



1 tyjezeczka cynamonu



2 łyżki oleju



BABE CZKI
Z KASZY MANNY

PRZEPIS :

- JABŁKO ZETRZEĆ NA TARCE
- WYMIESZAĆ WSZYSTKIE SKŁADNIKI
- WYŁOŻYĆ FOREMKI I PIEC W 190° PRZEZ 20 MIN



MUS BANANOWO- TRUSKAWKOWY Z KASZĄ JAGLANĄ I NASIONAMI CHIA.

Składniki na 2 porcje:

2 małe banany,
truskawki 2 szklanki,
nasiona Chia 3/4 łyżeczki,
Kasza jaglana 3/4 szklanki,
jogurt naturalny grecki 3 łyżki.

Wykonanie:

Truskawki rozmrażamy w ciągu nocy, kaszę jaglaną pukamy i wrzucamy do 2 szklanek wrzącej wody, gotujemy około 20 minut mieszając.

Banany obieramy i kroimy zostawiamy część do dekoracji, truskawki kroimy i umieszczamy w naczyniu miksującym wraz z bananami, dodajemy jogurt.

Owoce miksujemy na gładką masę i dodajemy nasiona chia.

Do salaterek wykładamy najpierw kaszę jaglaną a następnie wylewamy mus owocowy i dekorujemy bananami.

SMACZNEGO.



Klaudia Oleksiewicz - 6 lat

Grupa VI- Mali Muzykanci



Przedszkole im. Smoka Felusia niczym tęcza kolorowe.
Chodzą do niego przedszkolaki, które wiedzą, że grunt
- to zdrowie.

Każde dziecko tu wyjaśni i powie,
co to znaczy dbać o zdrowie.

Ważne jest to, co łąduje w brzuchu
a nie mniej- bycie w ruchu.

Gdy pogoda sprzyja z chęcią wychodzimy biegać i skakać,
by ze słońca witaminę D i energię łąpać.

Po wesołych zabawach woda pragnienie gasi
- nikt tu na nią nie grymasi.

Lubią chłopcy i dziewczynki także inne witaminki.

Od jedzenia owoców nikt się nie wymiguje,
a warzywnej surówki i niejadek próbuje.

Niestraszny u nas nikomu chlebek z ziarenkami,
kasza i zupa z brokułami.

By odpowiednio jeść także w domu dzieci pamiętają,
smaczne sposoby na to mają.

Kilkoma przepisami z Wami się dzielimy:
zdrowia i **SMACZNEGO** życzymy.

A jeśli ktoś ciekawy, co Smok Feluś chętnie je
- z naszej strony internetowej dowie się.

Spis przysmaków tam obfity i jadłospis wyśmienity!



Słońce w chmurce

Czas przygotowania: 10min

Czas pieczenia: 6min

Ilość porcji: 2

SKŁADNIKI:

- Dużo uśmiechu
- 2 jajka
- 2 łyżki startego parmezanu (opcjonalnie inny żółty ser)
- Sól
- Pieprz
- Olej do wysmarowania papieru do pieczenia

Przepis można modyfikować poprzez dodanie do ubitej piany np. pokrojonej szynki, szczypiorku czy innych ziół ☺



PRZYGOTOWANIE:

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C (grzanie góra-dół).
2. Żółtka oddziel od białek. Ważne aby żółtka się nie rozplynęły.
3. W misce ubij białka na sztywną pianę ze szczyptą soli.
4. Dodaj starty ser i wymieszaj delikatnie łyżką.
5. Na blachę z piekarnika daj papier do pieczenia i posmaruj olejem miejsca gdzie wyłożysz ubitą pianę.
6. Łyżką wyłóż białka formując z nich chmurki. Na środku zrób wgłębienie, w które później wlejesz żółtko.
7. Wstaw do piekarnika na 3min, białka mają się tylko przyrumienić.
8. Po tym czasie otwórz piekarnik, we wgłębienia wlej żółtka i wstaw na kolejne 3min.
9. Wyjmij z piekarnika i przełóż na talerze. Udekoruj według własnego uznania i oprósz świeżo mielonym pieprzem.

PROPOZYCJA PODANIA:

Tak przygotowane jajka możemy podać na sałacie bądź rukoli z dodatkiem ulubionych warzyw, można posypać posiekany szczypiorkiem i zjeść ze zrumienionym tostem.

Smacznego!



Lena Kopera
Grupa V Delfinki
6 lat

**TO JEST BARDZO POWAŻNY PRZEPIS. NALEŻY WIĘC CZYTAĆ GO Z DOKŁADNOŚCIĄ I SKUPIENIEM.
NIE ZALECA SIĘ UŚMIECHU I RADOŚCI.**

Pewnego dnia do naszego domu wkradła się myszka. Na swoim małym grzbiecie przyniosła 50 gram drożdży. Była bardzo zmęczona. Moja mama zabrała cały ten ciężar i zajęła się myszką. Chciała wykorzystać do czegoś jej prezent. Okazało się, że jeszcze jesienią zaprzyjaźniony krecik wykopał w ogrodzie 4 czerwone buraki, i one nadal leżą w piwnicy. I tu zaczyna się cała akcja, bo wiecie co? Na drugi dzień spóźniłem się do przedszkola. Byłem zmęczony i najedzony. Nie miałem siły wstać. Ale od początku. Mama wysłała mnie i moje siostry po mąkę do sąsiada, który latem miał wielkie pole pszenicy. Przynieśliśmy duży worek, ale mama potrzebowała tylko trzy szklanki. Po drodze u pani, która ma kury kupiliśmy jajka i mleko. to mleko nie było od kur, tylko od krowy. Było go szklanka i jeszcze trochę, ale nie wiem ile, bo mama nie pokazała.

Na początek mama ugotowała buraczki, potem wsadziła do takiej maszyny co to blenderuje czy blenduje, dołala troszkę wody i powstała taka dziwna czerwona masa.

W garnku podgrzała mleko, to co mówiłem - szklanka i trochę. Mama mówi, że to tak na oko. Nie wiem o co chodzi, bo mleka nie leje się na oko. Ale ja jestem jeszcze mały, to może mama wie lepiej. Żeby nie było...ja mamie pomagałem, moje siostry też, ale one są starsze ode mnie i ciągle się rządzą, jak te kury, co jajka znoszą.

Mama na początek zrobiła rozczyń. Nie wiedziałem co to, ale już wiem. Najpierw musicie do letniego mleka dać łyżeczkę cukru, te drożdże od myszki i troszkę mąki. I niech stoi sobie w ciepłe. Do drugiej miski wsypujemy resztę mąki, dajemy 3 łyżki oleju, łyżeczkę soli i ta dziwną masę z tego blendera.

Jak ten nasz rozczyń zacznie rosnać (właśnie zapomniałem, że to taka magia, on nic nie je a rośnie, a mi mama mówi, żebym jadł, bo nie urosnę) to dajemy go do tej drugiej miski. wszystko mieszamy. I znów zostawiamy w ciepłe. To ciasto to takie dziewczynskie, bo różowe, wolałbym inny kolor. W tym czasie mama wysłała nas po marchewki. Podobno teraz dużo bałwanów pogubiło swoje marchewkowe noski. Znaleźliśmy 3. mama je umyła, ugotowała i upekła w przyprawach. W tym czasie piekły się też różowe bułeczki z sezamem. Mi to sezam kojarzy się z bajką, w której mówią "sezamie otwórz się" To czekałem, ale nasz był chyba zepsuty bo jak do niego mówiłem to tylko się zarumienił. Jak już ten sezam się zawstydił, to mama wyjęła bułeczki. Ale ja zapomniałem napisać...jak bułeczki się rumieniły to ja z siostrami przygotowaliśmy pomidor i ogórek pokrojone w plasterki, szczypiorek, kukurydzę, cebulkę i jogurt z kurkumą. Mama przekroiła każdą bułeczkę, dała marchewkę, zieloną sałatke, ogórka, pomidora, trochę cebulki, kukurydzy i szczypiorku i polala tym jogurtem z kurkumą...

...i wiecie co? Palce licząc. Chociaż ja od palców wolę te nasze hot dogi.



Muffinki marchewkowe z kremem pomarańczowym i bakaliami



Składniki na 12- 15 sztuk :

- 2 szklanki startej na drobnych oczkach marchewki
- 1 i 1/2 szklanki mąki
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli
- **przyprawy:** 1/2 łyżeczki imbiru, 1/4 łyżeczki gałki muskatołowej, 1 łyżeczka przyprawy do piernika
- 3/4 szklanki oleju roślinnego
- 3 duże jaja
- 3/4 szklanki białego cukru (lub 1 szklanka brązowego cukru)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii lub 1 łyżka cukru wanilinowego

Krem pomarańczowy: 200 ml śmietanki kremówki (30 - 36%), 250 g serka mascarpone, 2- 4 łyżki cukru pudru , 2 - 4 łyżki wyciśniętego soku z pomarańczy (lub kilka kropel aromatu pomarańczowego)

Do dekoracji: rodzynki, orzechy włoskie, żurawina, prażone wiórki kokosowe lub inne bakalie.

Przygotowanie :

- Piekarnik nagrzać do **180 stopni**, kratkę metalową umieścić w jego środkowej części. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, odmierzyć 2 szklanki. Do miski przesiać mąkę razem z proszkiem do pieczenia, sodą, solą oraz z przyprawami. W drugiej, większej misce wymieszać (różgą lub mikserem na wolnych obrotach): olej, jajka, cukier, tartą marchewkę, ekstrakt z wanilii. Następnie wymieszać za pomocą łyżki z mieszaną z mąki. Masę wyłożyć do papilotek umieszczonych w formie lub w jednorazowych papilotkach, ustawić na kratce w piekarniku i piec przez 25 minut (aż patyczek włożony w środek ciastka będzie czysty).
- W międzyczasie przygotować **krem:** dobrze schłodzoną śmietanę ubić mikserem z cukrem pudrem na sztywno , dodać sok pomarańczowy i serek mascarpone. Wcisnąć do rękawa cukierniczego i schłodzić w lodówce, aż zgęstnieje.
- Muffinki wyjąć z piekarnika, a po 10 minutach wyłożyć (wciąż w papilotkach) na kratkę do całkowitego ostudzenia. Jak przestygną udekorować schłodzonym kremem pomarańczowym oraz posypać ulubionymi bakaliami. Smacznego!!!

SOBOTNIE



chia mante

Składniki :

- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka proszku z kabonu lub kakao
- 6 łyżek orzechów laskowych prażonych
- 2 garście daktyli
- 1 szklanka mleka

Wykonanie :

- w blenderze zmiksuj mleko i daktyle
- dodaj kakao, orzechy, nasiona chia i zmiksuj
- gotową masę przełóż do pucharka i udekoruj orzechami laskowymi



Smacznego !!

