

Kompozycja żywieniowa

Mądre, staropolskie przysłowie mówi: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. W myśl tego aforyzmu dzieci z przedszkola podjęły się ważnego zadania. Postanowiły, że będą zdrowo się odżywiać. Nauczycielki razem z dziećmi przedyskutowały temat, zwróciły uwagę na piramidę żywienia akcentując i wskazując to co jest wyjątkowo zdrowe i korzystne dla małych dzieci.

Następnym krokiem było ustalenie naszych priorytetów dotyczących zdrowego odżywiania przedszkolaka. Wspólnie ustaliliśmy, że najważniejszym posiłkiem dziecka jest przecież śniadanie, ten więc posiłek postanowiliśmy zaplanować i sami go wykonać od samego początku. Dzieci jednogłośnie przegłosowały, że chleb w trakcie śniadania odgrywa decydującą rolę, a zatem pierwsze przedsięwzięcie :

° PIECZENIE CHLEBA

Potrzebne składniki to:

- 1 $\frac{1}{2}$ szklanki mąki chlebowej razowej
- $\frac{1}{2}$ szklanki mąki orkiszowej
- 1 $\frac{1}{2}$ szklanki mąki jaglanej
- $\frac{3}{4}$ szklanki wody
- $\frac{3}{4}$ szklanki maślanki naturalnej
- 3 dag drożdży
- dużo różnorodnych ziaren : słonecznik, pestki dyni, siemię lniane,

Dla wzbogacenia smaku i podniesienia wartości do ciasta można dodać wysuszone i pokruszone liście pokrzywy i ziarno czarnuszki.

Upieczony chleb pachniał kusząco i w zasadzie był już gotowy do zjedzenia. Nasze maluchy zapragnęły jeszcze wzbogacić swój posiłek, a zatem drugie przedsięwzięcie :

° PASTA DO CHLEBA

Składniki:

- 30 dag ziaren słonecznika
- papryka czerwona

- sproszkowana papryka słodka, odrobina soli do smaku
- oliwa z oliwek

Po zmiksowaniu składników pasty można już kroić chleb i smarować pastą, która okazała się wyjątkowo aromatyczna, smaczna i zdrowa. Dzieci zwróciły jednak uwagę, że brakuje jeszcze jednego elementu do naszego śniadania. Brakuję czegoś czym można popić smakowite kanapki. Krok trzeci:

° KOKTAIL z KIWI

Składniki:

- 3/4 szklanki zsiadłego mleka lub jogurtu,
- 1-2 kiwi,
- 1 banan
- 1 łyżeczka miodu, szczypta cynamonu.

Przygotowanie: Kiwi i banana obrać, pokroić na małe kawałki i wrzucić do blendera. Dodać mleko, miód i cynamon. Wszystko zmiksować dokładnie. Koktajl podawać schłodzony.

Wszystkie elementy przedszkolnego śniadania gotowe nic innego nam nie pozostało jak przystąpić do degustacji własnoręcznie przygotowanego posiłku , który okazał się wyborny. Kto nam nie wierzy niech sam spróbuje. **Polecamy do samodzielnego wykonania.**

SMACZNEG:)

Dzieci z grupy przedszkolnej wraz z nauczycielkami