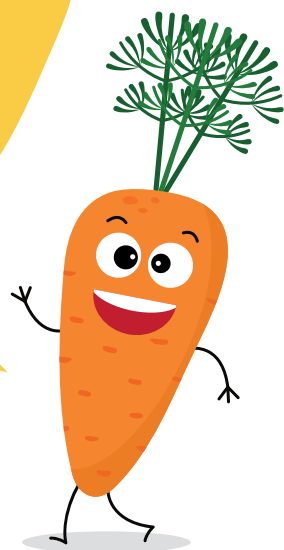


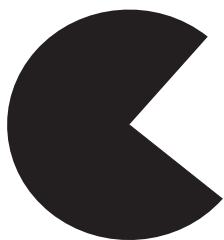
# "Podręcznik Na zdrowie"

*Im wcześniej  
rozpozniemy  
edukację,  
tym lepsze wyniki  
osiągniemy  
w przyszłości!*



*Aktywność fizyczna  
oraz zdrowe nawyki  
żywieniowe są niezwykle ważne  
w życiu każdego z nas.*





Zrób zdjęcie swojego ulubionego obiadu

**WGRAJ SIĘ** 

w zdrowo jedzone

Dodaj przepis i podeślij na naszego.  
szczegóły na [fb.com/wgrajsie](https://fb.com/wgrajsie)



*rozbudziliśmy Twoją ciekawość?*

Zapraszamy do e-lekcji z **Agnieszką Danielewicz**



na [www.wgrajsie.gdyniasport.pl](http://www.wgrajsie.gdyniasport.pl) oraz na playlistę na youtube.

Opracowanie- Paula Dobrowolska, Małgorzata Koprowska, Gdynińskie Centrum Sportu,  
Agnieszka Danielewicz, Monika Szmuc- Instytut Eligo, Paulina Fudakowska.

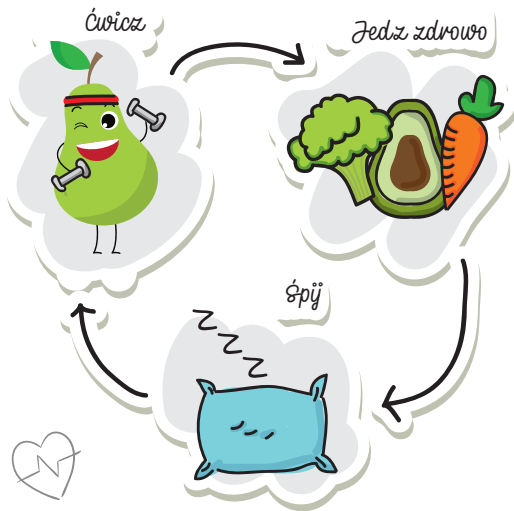
Gdynia 2022

**Zdrowe odżywianie** nie musi być nudne, trudne i drogie, jak powszechnie się uważa.

**Rodzicu** bądź z nami w Projekcie, ćwicz i staraj się każdego dnia zmieniać zły nawyk na dobry. **Bądź cierpliwy** i korzystaj z naszego wsparcia.

# ABC Zdrowego Stylu Życia

*Każdy dzień  
jest dobry by zacząć swoją  
zmianę! Odwagi.*



*Jedz codziennie różne produkty  
z każdej grupy uwzględnionej  
w piramidzie.*

*Każdy posiłek powinien zawierać  
warzywa i owoce. Pamiętaj o nich.*

*Czytaj etykiety.  
Najważniejsze,  
by wiedzieć co się je.*

*Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch  
korzystnie wpływa na sprawność  
i prawidłową sylwetkę.*

*Ograniczaj spożywanie cukru  
i słodczy oraz słodkich napojów.*

*Pij wodę przez cały dzień  
małymi łykami.*

*Spożywaj 4-5 małych posiłków  
w ciągu dnia  
w 2-3 godzinnych odstępach.*

*Unikaj spożywania słonych  
produktów. Sól zastąp  
świeżymi ziołami.*

*Spożywaj zdrowe węglowodany  
- kasze, brązowy ryż,  
płatki owsiane.*

*Ograniczaj spożywanie tłuszczów,  
w szczególności zwierzęcych.*

- Zaczynij dzień z uśmiechem.
- Do każdego posiłku dołącz kolorowe warzywo lub owoc.
- Częściej wybieraj produkty zbożowe, pełnoziarniste.
- Rozsmakuj się w daniach z udziałem nasion roślin strączkowych.
- Produkty mleczne będące źródłem wapnia wybieraj półtłuste.
- Odważnie sięgaj po wodę pomiędzy posiłkami.
- Zaplanuj kiedy, jakie i ile. Mówię tu o słodkich dodatkach – pamiętaj proszę, że słodkie są owoce, owoce suszone – świetnie zaspokoją Twoją potrzebę na „małe co nie co”.
- Uprawiaj aktywność fizyczną zaplanowaną i spontaniczną.
- Wysypiaj się, wywietrz pokój przed spaniem, a rano pościel łóżko – to dobry nawyk. :)

# Aga pomaga #1



Śniadanie to pierwszy posiłek po przebudzeniu.

Bądź sprytny, załaduj energię na pierwsze godziny pracy w szkole.

## Co oznacza określenie wartościowy posiłek?

To zestaw, który doda nam energii na pierwsze godziny wysiłku w szkole.

Sprawi, że będziemy skoncentrowani na lekcji, aktywni na wychowaniu fizycznym.

Łącząc pełnoziarniste produkty zbożowe z warzywami, owocami i różnymi źródłami białka mamy pewność, że nie zabraknie nam energii. Do posiłku włączajmy również dobre tłuszcze (orzechy, migdały czy pestki).

Poranki bywają trudne. Zaplanowanie posiłków pozwala oszczędzić czas i wypracować dwa nawyki:

**1. Codziennie spożywaj zdrowe śniadanie.**

**2. Zaplanuj Wasz nadchodzący tydzień.**

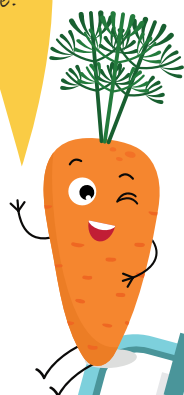


## Rodzicu,

Każdego dnia, kiedy sprawdzasz, czy Twoje dziecko spakowało wszystkie książki i zeszyty, sprawdź również, czy ma **lunch box i butelkę czystej wody**.

## Dlaczego?

Dziś już wiemy, iż dzieci, które zjadają w domu **wartościowe śniadanie** oraz w szkole mogą zjeść **prawidłowe drugie śniadanie**, są spokojniejsze, szybciej przyswajają naukę, chętniej podejmują nowe wyzwania.



## Kolorowy tygodniowy jadłospis :)

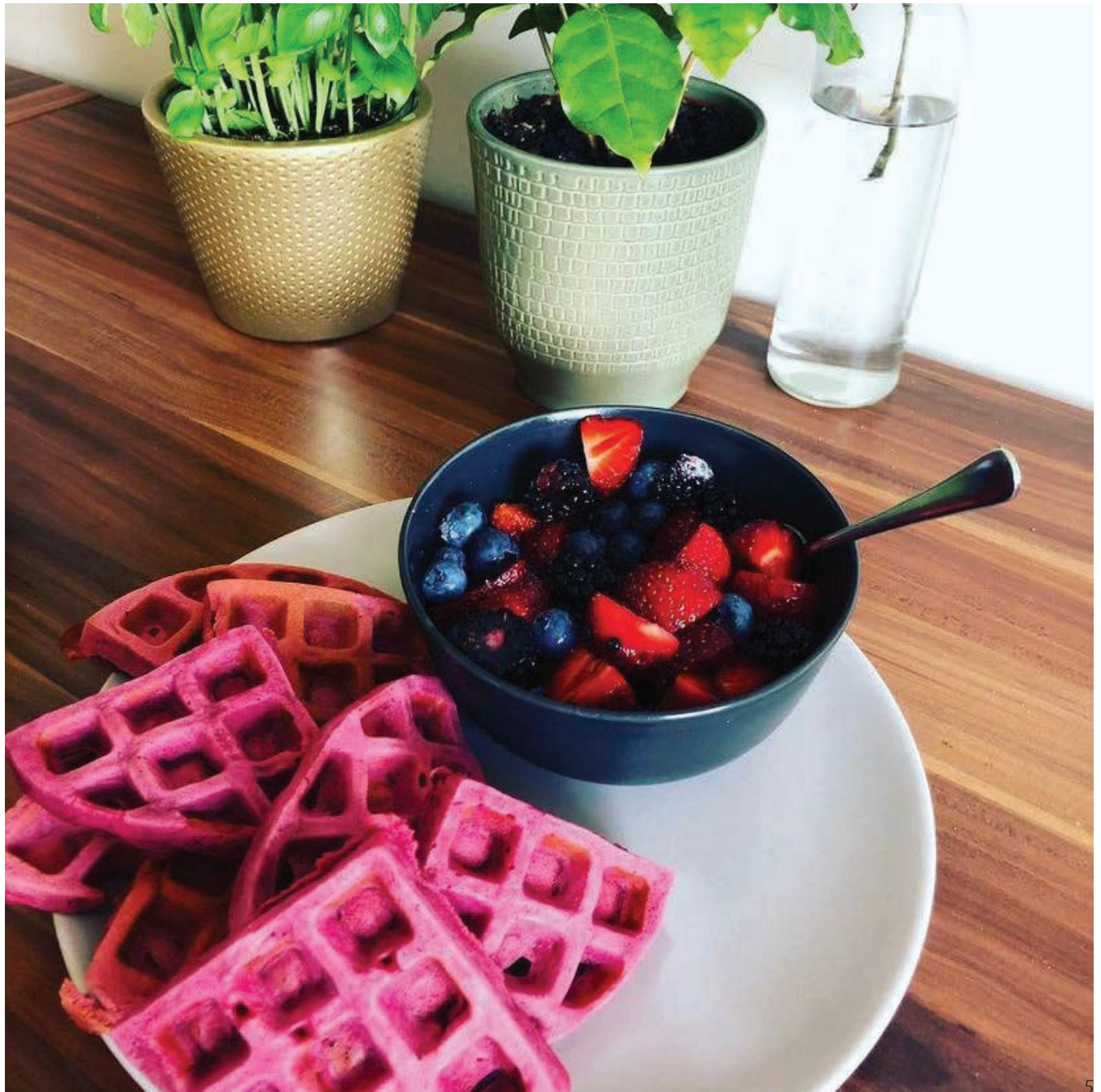
Poniedziałek - Jaglanka z owocami

Wtorek - Grzanki pełnoziarniste i kakao

Środa - Domowe musli z jogurtem i owocem

Czwartek - Łódeczki z pastą twarogową i jajko

Piątek - Omlet owsiany na słodko z powiatami



### *Składniki:*

- 1 puszka białej fasoli
- 3/4 szklanki mleka 2% tłuszczu lub napoju roślinnego
- Łyżka soku z buraków lub więcej, wyjdą bardziej różowe  
(można zamiast soku z buraka dodać sok ze szpinaku - wyjdą goferki zielone)
- 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1/2 szklanki mąki orkiszowej
- 3 jajka chów ściółkowy 2pl lub wolny wybieg 1pl
- 30 ml oleju rzepakowego
- Szczypta proszku do pieczenia i soli



## Różowe GOFERKI

*idealne również na 2 śniadanie*

### *Wykonanie:*

Wszystkie składniki zmiksować na jednolitą masę i wyrabiać w gofrownicy aromatyczne goferki;

Ciekawostki:

Można wcześniej ubić na sztywno pianę z białek - wyjdą bardziej puszyste.

Można dodać więcej proszku do pieczenia wyjdą bardziej kruche.

Sok z buraków i szpinaku można wykorzystać również przygotowując naleśniki.

Sok z buraków i szpinaku można wykorzystać również przygotowując polewę lukrową z cukru pudru.

W okresie wypiekania pierniczków pamiętaj, że warto dekorować je suszonymi owocami, mielonymi orzechami, migdałami, płatkami migdałów i odrobina cukrowych dekoracji :)

SMACZNEGO :)



## BAWMY SIĘ JEDZENIEM- Propozycje karnawałowych przysmaków.



### Przekładaniec jogurtowy i tódeczki

Jogurt naturalny przekładany na przemian z miodem, na górę układamy sezonowe owoce. Jogurt można aromatyzować wanilią, cynamonem. Można również połączyć go z naturalnym miodem 100% o ulubionym smaku. Ciasteczka - tódeczki można kupić (czytamy etykiety, szukamy prostego składu bez utwardzonych tłuszczów roślinnych).



### Burger z ciecierzycy

Mielona gotowana ciecierzycza z dodatkiem tartej marchewki i opcjonalnie podsmażoną cebulką. Dodajemy trochę bulki tartej i surowe jajko. Dokładnie miksujemy masę. Dodajemy naturalne przyprawy. Formujemy kotleciki i pieczemy w piekarniku. Wybieramy małe grahanki i dodajemy ulubione warzywa.

Sos do burgera może być połączeniem jogurtu naturalnego, keczupu i majonezu o dobrym składzie - u mnie w domu ten sos dzieci nazywały "kemaj". Cieszcie się smakiem.



### Manna z wrozonymi owocami

Kasza manna gotowana na mleku półtłustym lub napoju roślinnym. Na spód dodajemy wrozone owoce jesienią, i zimą, a wiosną, i latem sięgamy po świeże owoce sezonowe.

Dla odważnych można kaszę manną, zabarwić sokiem z buraka i wyjdzie w pięknym różowym kolorze.



### Placki pankrachi

Jedno jajko łączymy z mąką pszenną i pełnoziarnistą, następnie dodajemy pół dojrzałego banana. Można dodać odrobinę mięszonej laski wanilii lub kilka kropel olejku do ciasta o smaku wanilii. Dokładnie wymieszać masę i smażyć placki na teflonowej patelni.



## Jakie produkty warto włączać regularnie do posiłków, które korzystnie wpłyną na naszą pamięć i koncentrację?

Codziennie



Zielone  
warzywa

**Wybieramy warzywa zgodnie z ich dostępnością.**

Wiosna: np. koperek, sałaty, ogórki świeże, groszek, roszponka

Lato: np. pietruszka, kalarepka, brokuły, fasolka szparagowa zielona

Jesień: kiszonki, ogórki kiszone, kapusty

Zima: kiszonki, ogórki kiszone, kapusty, mrożone warzywa zielone

2 razy  
w tygodniu



Ryby

**Rodzicu,**

*Odważnie sięgaj po porcję ryby do obiadu, może zaciekawisz dziecko smakiem zupy rybnej lub kolorowym makaronem penne z kawałkami pieczonego łososia z pomidorkami koktajlowymi.*

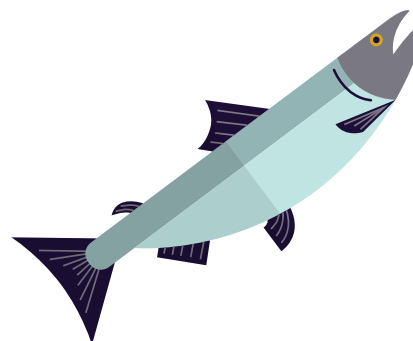
*A może mielone pulpeciki z dorsza z startą cukinią i gotowaną kaszą jaglaną? Podawane z domowymi frytkami i rozsypanym na talerzu zielonym groszkiem?*

*Możesz również przygotować rybę w postaci pasty, jako dodatek do śniadaniowej kanapki lub grzanki.*

*Jeśli Wasze dzieci jeszcze nie dorosły do smaku ryb, zaczynajcie małymi krokami np. podając zupę minstrone z kawałkiem pieczonej ryby w środku.*

*Ryby mają charakterystyczny zapach „domu z którego pochodzą” – porozmawiaj z dzieckiem o tym. Jeśli nosek Twojego dziecka jest zbyt wrażliwy wywietrz pomieszczenie, w którym jecie posiłek.*

Częściej sięgaj  
po zielone  
warzywa





## Jakie produkty warto włączać regularnie do posiłków, które korzystnie wpłyną na naszą pamięć i koncentrację?

Codziennie



Pełnoziarniste  
zboża

**Do posiłków głównych – śniadanie, obiad, kolacja włączaj pełnoziarniste produkty zbożowe.**

Czy wiesz, że o ilości składników odżywczych w produktach zbożowych decyduje w dużej mierze stopień oczyszczenia ziarna? Tak, dlatego właśnie produkty wyrabiane z mąki z pełnego przemiału, grube kasze, ryż pełnoziarnisty czy pełnoziarnisty makaron cechuje wyższa wartość odżywcza.

Produkty te mają wyższą zawartość żelaza, witamin z grupy B, wapnia czy błonnika, który reguluje uczucie sytości.

Wśród pomysłów na zwiększanie udziału produktów pełnoziarnistych proponuję:

- mieszaj makarony w jednym posiłku
- do gołąbków dodaj kaszę bulgur lub gryczaną nie paloną lub ryż brązowy
- do placuszków i naleśników używaj mąk mieszanych
- szykując śniadaniowe grzanki jedną przygotuj z bułki pszennej, a drugą z grahamki



Dobra pamięć  
mamy gdy  
pestki i orzechy  
zjadamy"

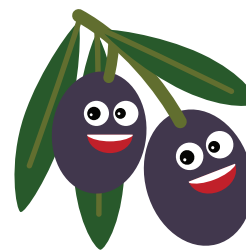
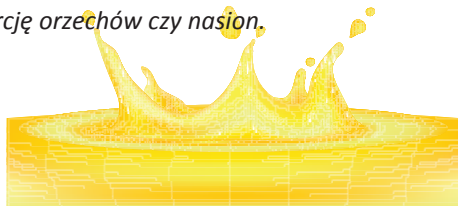
Często



Oliwa,  
orzechy

**Włączaj dobre tłuszcze do posiłków.**

Dążąc do dobrego odżywiania i nauki w zakresie komponowania posiłków, wybieraj dodatek tłuszczów roślinnych takich jak oleje, oliwy, ale również kilka razy w tygodniu dotocz np. do II śniadania porcję orzechów czy nasion.





## Słowniczek polsko-ukraiński artykułów spożywczych



Polski

Ukraiński

ziemniaki

картопля

makaron

макарони

ryż

рис

mięso

м'ясо

kurczak

курка

wieprzowina

свинина

wołowina

яловичина

indyk

індичка

owoce morza

морепродукти

ryba

риба

warzywa

овочі

grzyby

гриби

sałatka

салат

zupa

суп

masło

масло

chleb

хліб

jajko

яйце

jajecznica

pieprz



sól

pomidor

papryka

sałata

kapusta

ogórek

pomarańcza

jabłko

banan

truskawka

malina

яечня

перець

сіль

помідор

болгарський перець

листя салата

капуста

огірок

апельсин

яблуко

банан

полуниця

малина

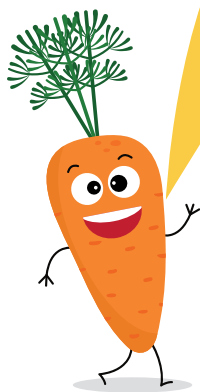
*Jedzenie to również  
możliwość uczenia się :)*



# Aga pomaga #2



Różnorodność  
to najlepsza  
recepta na zdrowie.  
Jedz wiele rodzajów  
warzyw i owoców.



- Zachęcamy również do oglądania naszych edukacyjnych filmów dostępnych na platformie YT - pod adresem - [bit.ly/wograjcie](http://bit.ly/wograjcie)
- Wypełnijcie razem kartę preferencji smakowych - zaplanujcie co nowego i w jaki sposób chcecie odkryć. Do pobrania na [www.wograjcie.gdynia.sport.pl](http://www.wograjcie.gdynia.sport.pl)
- Zaczynajcie razem gotować i weźcie udział w konkursach na [www.facebook.com/wograjcie](http://www.facebook.com/wograjcie)

## Rodzicu,

Odkrywanie nowych smaków to wyzwanie dla zmysłów Twojego dziecka. Nie wszystkie smaki od razu są chętnie przyjmowane przez dzieci. Niektórzy potrzebują więcej czasu na drodze małego kulinarnego odkrywcy. Dlatego uzbrój się w cierpliwość i wyrusz wspólnie z dzieckiem w tę przygodę.

**Czym może być dla Was ta przygoda? Eksplozją zmysłów.**

- **poznawaniem** - warzyw i owoców, poprzez robienie rysunkowej listy zakupów
- **poszukiwaniem** - wybranych warzyw i owoców w warzywniaku
- **dotykaniem** - oswojeniem dotyku poprzez przekładanie, obieranie i pomoc w kuchni przy obieraniu
- **wąchaniem** – czyli przyzwyczajaniem zmysłu powonienia do nowego zapachu
- **oglądaniem** – również kolorów, przekroju warzyw i owoców. Zachęcam również do oglądania książeczek z warzywami i owocami, zabawę w kuchnię lub w sklep.
- **słuchaniem** – piosenek o warzywach i owocach



*Zyczymy sobie dokonywania  
codziennie dobrych wyborów :)*

## Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

### Zasady zdrowego żywienia

- Zadbaj, by jeść posiłki regularnie
- Unikaj spożycia cukru i słodczy
- Jak najczęściej jedz warzywa i owoce
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
- Każdego dnia sięgaj po produkty bogate w wapń
- Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja
- Do potraw używaj ziół
- Pamiętaj o piciu wody

*Jedz kolorowo, korzystaj  
z sezonowych  
warzyw i owoców.*

*Zalecamy minimum  
60 minut  
dziennie ruchu  
w dowolnej formie :)*



## Talerz Zdrowia

### Jedz różnorodne produkty każdego dnia

#### **Rodzicu,**

*Dotychczas zalecenia dotyczące prawidłowego odżywiania były prezentowane w ujęciu graficznym jakim była Piramida. Aktualnie wytyczne Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego (NIZP PZH) rekomendują nauczanie dzieci i młodzieży z użyciem grafiki „Talerz Zdrowia”. Zalecenia związane z zasadami komponowania profilowych posiłków nie zmieniły się zasadniczo. Nowa grafika ma przybliżyć dzieciom odpowiednie proporcje grup spożywczych na talerzach przy swoich realizowanych posiłkach.*

*Bądź aktywny  
fizycznie!*



## Talerz Zdrowia

Skomponuj swój posiłek, dorysuj co lubisz

### II śniadanie w szkole

*Jak może wyglądać Twój talerz?*

*Podejmij próbę i skomponuj zbilansowany posiłek.*

1. pół talerzyka warzyw i owoców które znam,
2.  $\frac{1}{4}$  produkty zbożowe częściej pełnoziarniste,
3.  $\frac{1}{4}$  produkty dostarczające białka (w tym białka roślinnego).



### *Składniki na ok. 30 szt. roladek:*

5 szt. tortilli

2 puszki fasoli czerwonej

ok. 1/2 puszki pomidorów pelatti

10 szt. jajek

główna sałata masłowej lub mix sałat

szpinak baby, pomidory koktajlowe, papryka czerwona

ogórek zielony, 50ok oliwek czarnych, czosnek

natka pietruszki, cytryna, przyprawy: majeranek, sól

chili w proszku, kolendra w proszku; olej rzepakowy

oliwa, wykałaczki

### *Szkolne tortille z jajecznym omletem doskonałe na drugie śniadanie.*



### *Sposób przygotowania:*

Farsz z fasoli: cedzimy fasolę czerwoną i w misce miksujemy na pastę dodając do smaku pomidory pelatti z puszki, uważając przy tym, aby masa nie stała się za rzadka.

Masę doprawiamy do smaku soliem z cytryny, solą, kolendrą i chili, odrobina oliwy z oliwek.

Omlet: Jajka wbijamy do miseczki, solimy, porządnie roztrzepujemy. Na patelnię wlewamy odrobinę oleju i smażymy cienkie omlety (powinniśmy usmażyć 5 szt. omletów - 2 jajka / na 1 omlet).

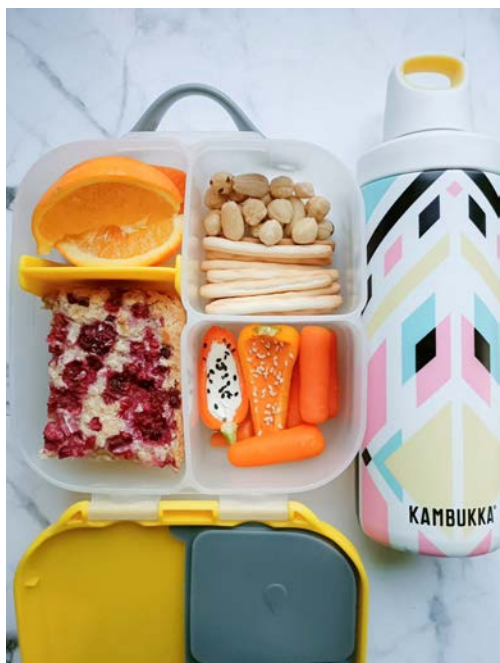
Tortille układamy na deskę i kolejno: smarujemy cienko pastą z fasoli, układamy sałatę i szpinak, następnie układamy omlet i smarujemy jeszcze raz pastą z fasoli.

Na koniec dokładamy paski z ogórka i papryki. Tortille zwiijamy w roladkę. W powstały rulon wbijamy wykałaczki w odstępach tak aby można było pokroić go w równe kawałki. (można też najpierw pokroić, a potem ponabijać wykałaczki na kawałki)

Opcja dekoracji. Wystająca część wykałaczki dekorujemy nabijając pomidora koktajlowego i czarna oliwkę.

*S.M.A.C.Z.M.E.G.O. :)*





**Szkolne  
śniadaniówki**  
nie muszą być  
wyzwaniem,  
mogą być inspiracją.

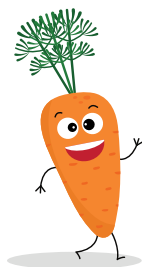


Autor zdjęć i inspiracji  
**Karolina Bruchal-Bąk**



więcej na: instagram  
[@educacjabezlukru](https://www.instagram.com/educacjabezlukru)

# CIĄSTO MARCHEWKOWE



## Składniki:

- marchew 210 g
- jabłko 188 g
- proszek do pieczenia 8 g
- mąka pszenna, typ 750 200 g
- ksylitol 40 g
- banan 115 g
- jaja kurze całe 100 g
- migdały, płatki 40 g
- rodzynki 20 g
- cynamon mielony 2 g
- płatki owsiane 40 g
- olej rzepakowy 32 g

## Wykonanie:

1. Marchew i jabłko obierz i utrzyj na tarce o średnich oczkach.
2. Banana umyj i obierz, a następnie rozgnieć widelcem.
3. Wymieszaj w misce: mąkę, płatki owsiane, proszek do pieczenia, ksylitol i cynamon.
4. W drugiej misce rozmiaruj jaja z olejem, dodaj do nich banana a potem suche składniki.
5. Na koniec dodaj marchewkę i jabłko, wymieszaj.
6. Jeśli masa będzie za gęsta dodaj do niej uleka albo napoju roślinnego.
7. Wierzch ciasta posyp migdałami i rodzynkami (możesz je dodać także do środka).
8. Wytłóż ciasto do małej foremki.
9. Piecz w 180 st. C. do suchego patyczka.

# BROWNIE

Niedzielnny deser i poniedziałkowe drugie śniadanie



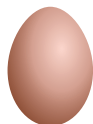
1 łyżka ma zawsze pojemność 15 ml / 15 g.



1 łyżeczka ma pojemność 5 ml / 5g.



1 szklanka ma pojemność 250 ml / 250 g.



Jajo kurcze M waży 59 g.



Bez skorupki waży 51 g.



## Składniki:

- fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, po odsączeniu, pitkana woda, z kranu 440 g
- jaja kurcze całe 177 g
- czekolada gorzka 100 g
- banan 230 g
- kakao 16%, proszek 10 g
- soda oczyszczona 5 g

## Wykonanie:

1. Fasolę odcedzamy i płuczemy, czekoladę rozpuszczamy.
2. Banany rozgniatamy.
3. Wszystkie składniki łączymy ze sobą, i ucieramy blenderem.
4. Przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 st. ok. 50 minut.
5. Wytłaczamy i zostawiamy jeszcze kilka minut w piecyku.

# Aga pomaga #3



## List do Rodziców,

Dzień dobry drodzy Rodzice i Opiekunowie,  
Mam wielką przyjemność pracować z Waszymi dziećmi podczas zajęć „Wgraj się”.  
Zachęcam Wasze dzieci by wgrać się w dobre odżywianie, poprzez poznawanie nowych smaków, próbowanie nowych potraw oraz poprzez zaangażowanie w codzienną zaplanowaną i spontaniczną aktywność fizyczną.

Każdy uczeń, skrywa talent. Jest wyjątkowy i ważny. W tym miejscu chciałabym Państwa zachęcić do wspólnego wyzwania „Wgraj się w dobre odżywianie”. Wiem, że niekiedy bywa trudniej, pośpiech dnia codziennego, wybiórcze preferencje smakowe Waszych dzieci podnoszą wyżej poprzeczkę przy przygotowaniu posiłków. Dlatego mam nadzieję, że nasza książeczka będzie przewodnikiem i wsparciem waszych praktyk. Talerzyk Zdrowia Waszego dziecka nie musi być idealny, wystarczy że będzie dobry.

### **Ważne abyście razem nie ustawiali w poznawaniu nowych smaków.**

Na kartach książeczki znajdziecie kilka podpowiedzi jak zwiększyć chęć dzieci do poznawania warzyw i owoców. Jak zacząć pić więcej wody bez dodatku cukru czy jak małymi krokami zwiększyć ilość pełnoziarnistych produktów zbożowych w codziennych posiłkach.

Chciałabym jeszcze kilka słów napisać o wytycznych jakich muszą przestrzegać placówki oświatowe w odniesieniu do przygotowywanych posiłków obiadowych. Od 2016 roku obowiązuje Rozporządzenie Ministra Zdrowia, które określa podstawowe wytyczne związane z realizacją posiłków w żywieniu zbiorowym (obiady szkolne). Celem wprowadzenia wytycznych i regulacji zawartych w rozporządzeniu, była ochrona zdrowia dzieci i młodzieży poprzez ograniczenie dostępu do żywności zawierającej duże ilości cukrów i soli.

Agnieszka Danielewicz

Najważniejsze kwestie dotyczące obiadów szkolnych to<sup>1</sup>:

- dania smażone nie mogą występować częściej niż dwa razy na tydzień,
- w każdym posiłku musi być warzywo lub owoc,
- w ramach posiłku zasadniczego (obiad) musi wystąpić produkt zbożowy (kasza, ryż, makaron, mąki – dążymy do zwiększania ilości produktów pełnoziarnistych),
- jeden raz na tydzień w ramach posiłku musi być danie z udziałem ryby,
- napoje wydawane na miejscu nie mogą mieć więcej niż 10g cukru w 250 ml/g napoju
- zupy i sosy muszą być sporządzane z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

1. Warszawa, dnia 1 sierpnia 2016 r. Poz. 1154 ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA1) z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 594 i 1893 oraz z 2016 r. poz. 65).

# Moje ulubione smaki

Jedz różnorodne produkty każdego dnia

Copyright © 2022 Instytut Eligo

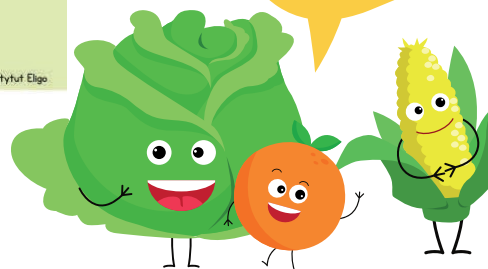
Warzywa	Tak	Nie
1- Salata 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Ogórek 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Pomidor 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Rzodkiewka 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- Marchewka 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- Kalarepa 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Papryka 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- Kalafior 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- Brokuł 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- Fasolka szparagowa 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Owoce	Tak	Nie
1- Jabłko 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Gruszka 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Pomarańcza 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Kiwi 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- Banan 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- Truskawki 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Maliny 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- Winogrona 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- Borówka 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- Mandarynka 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prod. zbożowe	Tak	Nie
1- Chleb pełnoziarnisty 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Chleb tostowy 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Bułka graham 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Bułka kajzerka 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- Tortilla 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- Musli 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Płatki owsiane 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- Kasza 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- Ryż 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- Makaron 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nabiał i Białko	Tak	Nie
1- Jogurt naturalny 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Twarożek 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Humus 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Szynka 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- Ser 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- Jajko 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Orzechy 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- Migdały 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- Pestki dyni 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- Ryby 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A może razem zaplanujemy wspólny obiad na weekend?



Sięgnijcie do karty pracy z określonymi preferencjami smakowymi i zaplanujcie jaki posiłek możecie przygotować.

Zaangażujcie dziecko w przygotowanie posiłku poprzez:

- Wspólne zakupy z listą (może być obrazkowa)
- Mycie, obieranie, krojenie
- Doprawianie – to świetna zabawa
- Ozdabianie
- Przygotowanie stołu do posiłku (serwetki, sztucze, talerzyki, a może dekoracja ze stoiczków).

### *Składniki:*

1 łyżka oliwy z oliwek  
1 średnia cebula, posiekana  
40 g tartej bułki  
50 ml uleka  
250 g mielonego mięsa z indyka  
1 małe jabłko, obrane i starte na tarce  
1 łyżeczka świeżych listków tymianku  
i świeżo zmielonego czarnego pieprzu  
1 łyżka mąki  
2 łyżki oleju słonecznikowego

### *Składniki do sosu:*

1 łyżka oliwy z oliwek  
1 średnia cebula, posiekana  
1 zmiążdżony ząbek czosnku  
400 g krojonych pomidorów  
100 ml wody  
1 łyżka pomidorowego puree  
2 łyżeczki cukru  
1/4 łyżeczki suszonego oregano  
szczypta suszonych płatków chilli  
świeżo zmielony czarny pieprz

## *Przepis na spaghetti z klopsikami z indyka i pomidorami*



### *Wykonanie:*

Rozgrzewamy oliwę na patelni, cebulę smażymy przez ok 10 minut, aż zmięknie. W tym czasie moczymy bułkę tartą w uleku przez 10 minut. Do namoczonej tartej bułki dodajemy mięso, starte jabłko, tymianek, duszoną cebulę i świeżo zmielony czarny pieprz. Ręce oprószamy mąką, formujemy małe klopsiki (każdy z jednej łyżki masy mięsnej). Rozgrzewamy olej na patelni i podsmażamy klopsiki na brązowo. Przekładamy je do rondla z sosem pomidorowym i gotujemy na wolnym ogniu, bez przykrycia, przez 8-10 minut.

### *Wykonanie sosu:*

Rozgrzewamy oliwę w rondlu, smażymy cebulę przez 10 minut, aż zmięknie. Dodajemy zmiążdżony czosnek i dusimy przez 1 minutę. Dodajemy pozostałe składniki, gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez 7 minut.

Podajemy wszystko z makaronem :)

SMACZNEGO :)

# Aga pomaga #4

## **Baw się kolorem!**

Jak można wykorzystać warzywa i owoce do naturalnego barwienia potraw. Na stronach wcześniejszych były już przepisy jak zrobić np. różowe gofry. Poszukajmy jeszcze innych kolorów.

### **Ryż żółty jak słońce.**

Do wody w której gotujesz ryż dodaj kurkumę, która zabarwi go na żółto.

### **Zielone ziemniaczki.**

Ugotuj ziemniaki z groszkiem. Zmiksuj na zielone puree. Aby wzmocnić kolor zielony możesz do miksowania dodać listki szpinaku.

### **Różowa kasza manna.**

Sposób 1 – do ugotowanej kaszy mannej dodajemy mrożone maliny i miksujemy.

Sposób 2 – do ugotowanej kaszy dodajemy sok z buraka.

### **Pomarańczowy twaróg na słodko.**

Do białego twarogu dodajemy ugotowaną marchewkę i miksujemy. Można dodać troszkę miodu i cynamonu. Idealna na grzance graham z plastrami obranej jesiennej gruszki i pyłku z kakao.

*Dlaczego warzywa, owoce i rośliny mają różne kolory? Warzywa i owoce zawierają w sobie związki fitochemiczne, które odpowiadają za ich kolor. Związki te spełniają również funkcję ochronną dla rośliny w czasie jej dojrzewania. Kiedy my zjemy warzywa i owoce, ich różne kolory spełniają w naszym organizmie różne zadania.*

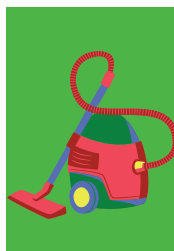
Białe warzywa -  
ODPORNOŚĆ



Czerwone warzywa -  
ZDROWE SERCE



Zielone warzywa -  
UKŁAD TRAWIENNY



Żółte warzywa -  
DOBRY WZROK I  
DOBRY NASTRÓJ



## Pomysły na przepiękny talerz





**Każda z wymienionych porcji może być jedną z pięciu porcji zalecanych w żywieniu dzieci i młodzieży. Zgodnie z zasadami ujętymi w Talerzu Zdrowia.**

• **Odważnie sięgaj po różne warzywa i owoce. Częściej wybieraj warzywa.**

• **Staraj się by połowę Twojego talerzyka zajmowały warzywa dobierane zgodnie z porą roku.**

#### **Porcje owoców:**

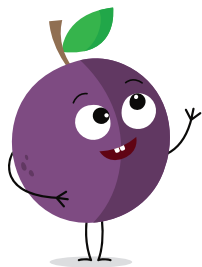
1 średnie jabłko  
2 plastry arbuza  
2 plastry melona  
3 plastry ananasa  
2 kiwi  
1 duża brzoskwinia  
1 duża nektarynka  
2 morele  
2 mandarynki  
1 pomarańcza  
1/2 dużego grejpfruta



1/3 mango  
3 śliwki  
1 gruszka  
1 banan

1/2 szklanki winogron  
1/2 szklanki czereśni  
1/2 szklanki wiśni  
1 szklanka truskawek  
1 szklanka malin  
1 szklanka jagód  
1 szklanka borówek  
1 szklanka porzeczek

1 szklanka soku owocowego



#### **Porcje warzyw:**

1 średni ogórek  
1 papryka  
1 pomidor  
1 duża marchewka  
1 duża pietruszka  
1/3 selera korzeniowego  
2 łodygi selera naciowego  
1 burak  
1 szklanka surówki z warzyw  
3 liście kapusty  
1/2 szklanki fasoli  
1/2 szklanki ciecierzycy  
1/2 szklanki soczewicy  
duża garść fasolki szparagowej  
3/4 szklanki bobu  
1 plaster dyni  
1/2 cukinii



1/2 bakłażana  
1/2 kalafiora  
1/2 brokołu  
5 garści sałaty  
5 garści jarmuzu  
4 garści świeżego szpinaku  
1 szklanka groszku  
1 szklanka kukurydzy  
1/2 szklanki gotowanej włoszczyzny  
1 szklanka soku warzywnego

#### **Suszone owoce:**

porcja to 3-5 większych suszonych (śliwka, morela),  
łyżka drobnych (rodzynki, żurawina).

Hej mam dla Ciebie zagadkę:  
Co jest słodkie, a nie jest słodyczem?  
Czy już wiesz, co to za produkt?



Tak zgadza się to  
**owoce!**

W owocach występuje  
naturalna słodycz.

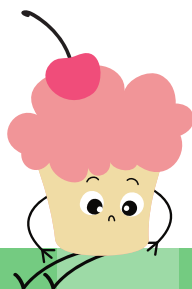
Nazywamy ten cukier  
**FRUKTOZĄ.**

Połącz kilka soczystych

owoców w sałatkę to świetny sposób na  
przechrztenie pokusy sięgania po słodycze.

### **Jesteś ważny !**

*Twoje wybory żywieniowe są ważne,  
gdyż dzięki nim możesz osiągnąć  
w życiu więcej :) Bądź odkrywcą  
swoich talentów, mocnych  
stron i umiejętności. Dbaj  
o właściwe odżywianie.*



Zaznacz zdrowszy wybór dla Ciebie



Słodycze



Owoce



Mięso



Ryba



Słodki napój



Woda



Białe pieczywo



Razowe pieczywo



Sól



Zioła



## Regularne spożywanie posiłków

Regularne spożywanie

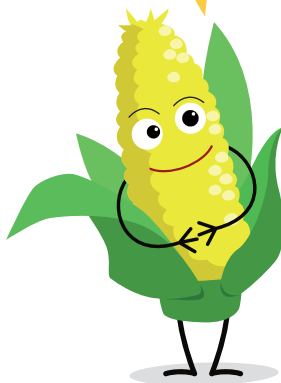
### 5 posiłków

w ciągu dnia sprawia, że nasz organizm, który przyzwyczaja się do dostarczania odpowiedniej dawki energii, w określonych godzinach, potrafi nimi gospodarować. Dzięki temu

### nasz kochany organizm

nie odczuwa głodu i tym samym nie musi gromadzić zapasów :)

Zywność ma znaczenie - każdego dnia dbaj o siebie :)



## Zaplanuj swoje posiłki !

Planowanie pozwala nam oszczędzić czas i wypracować kolejne korzystne nawyki:

1. *Spożywam regularnie 5 posiłków w ciągu dnia.*
2. *Zachowuję przerwę między posiłkami.*
3. *Piję wodę.*
4. *Włączam do moich posiłków warzywa i owoce.*



## **Rodzicu,**

*Jeśli myślisz, że regularne spożywanie posiłków to trudne zadanie, to przyjrzyj się naszej pomocnej planszy.*

*Dłoń i jej pięć palców – to pięć naszych posiłków:*

- 1. Śniadanie w domu przed wyjściem do szkoły*
- 2. II śniadanie w szkole*
- 3. Staramy się zjeść jeden obiad*
- 4. Posiłek uzupełniający po powrocie do domu*
- 5. Kolacja, która powinna być mniejszym posiłkiem od śniadania*



## **Zasada 5 P:**

### **1. Pięć posiłków w ciągu dnia.**

Oczywiście nie jest nieprawidłowością zjadanie 4 posiłków – cieszcie się regularnością swoich posiłków i ich urozmaiceniem.

### **2. Pięć przerw między posiłkami.**

Przerwa między posiłkami, to doskonały czas do zabaw i aktywności. W przerwach trenuj picie wody.

### **3. Pięć porcji warzyw owoców.**

Poznawaj i ciesz się smakami warzyw i owoców, korzystając z ich sezonowej dostępności. Odważnie sięgaj po kiszonki jesienią i zimą.

Jedną porcję owoców i warzyw może zastąpić mus 100% lub sok 100%. Czytaj etykiety.

### **4. Pięć dużych szklanek wody między posiłkami.**

Jeśli już pijecie czystą wodę pomiędzy posiłkami, możecie pominąć ten tekst. Brawo!

Jeśli natomiast dopiero uczycie się picia wody między posiłkami, zatrzymajcie się na dłużej.

Kiedy słyszysz od dziecka: nie lubię wody, ona nie ma smaku, wolę wody smakowe.... Nie rezygnuj z wprowadzania zmian. Zaplanuj to.

Na początek małe kroki – jeśli była to woda smakowa, odlewaj po troszku tej wody: i dodawaj wody mineralnej. Później razem przygotujcie lemoniadę – woda + sok z owoców (niech dziecko samo wybierze owoc).

Następnie zróbcie doświadczenie czy woda truskawkowa na pewno powstała z połączenia wody i truskawek (czytamy etykiety i interpretujemy – zapraszam do obejrzenia filmu z projektu o czytaniu etykiet dostępnego na:

<https://gdyniasport.pl/pl/projekty/wgraj-sie/dietetyka>

### **5. Pięć razy po 10 minut aktywności.**

Aktywność fizyczna zarówno zaplanowana, jak i spontaniczna jest ważna dla rozwoju dziecka. Współuczestnictwo pozwala dzieciom uczyć się przeżywania zwycięstw i radzenia sobie z pierwszymi niepowodzeniami. Zawody między szkolne są okazją do podróżowania i poznawania.

# Aga pomaga #5

## Rodzicu,

Oferuj dziecku wodę, nawet jak nie prosi. Miejcie zawsze wodę pod ręką.

Podczas spaceru czy jazdy samochodem korzystajcie z chwil aby się nawodnić. W dni, kiedy jest wyższa temperatura nasz organizm potrzebuje więcej wody. Jeśli macie ochotę na domową lemoniadę bardzo proszę podaję przepis:

Cytryna 2-3 sztuki,

Pomarańcza deserowa 2 sztuki, woda niegazowana lub lekko gazowana, mięta – świeże listki, można do dekoracji dodać goździki i kardamon. Opcjonalnie na 1 litr wody 3 duże łyżki miodu pszczelego.



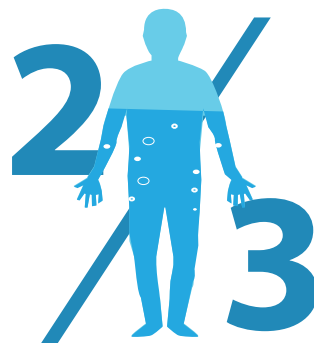
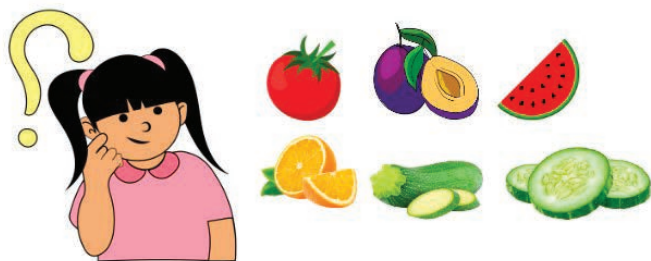
## „Kto wodę ma, ten wodę pije”.



## 10 powodów, dla których warto pić wodę

- Woda reguluje i oczyszcza organizm
- Poprawia samopoczucie i wpływa na wydolność organizmu
- Zapobiega chorobom serca
- Picie wody wpływa na wytrzymałość podczas ćwiczeń
- Pomaga zachować ładny wygląd
- Pomaga zwalczyć infekcje
- Woda to pozytywne nawyki żywieniowe
- Najbardziej naturalny i jedyny niezbędny płyn
- Picie wody pomaga w walce z zakażeniami układu moczowego
- Woda nie ma kalorii!

*Jedzenie warzyw i owoców pozwala utrzymać również prawidłowe nawodnienie. Zobaczcie, które mają najwięcej wody – potraficie je nazwać?*

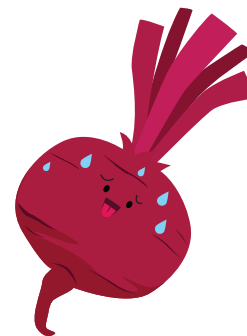


*Woda stanowi średnio 2/3 masy naszego ciała. To symbol życia i jeden z czterech podstawowych żywiołów.*



### **A co się może wydarzyć, jeśli nie uzupełnimy wody?**

- ciemne zabarwienie siusiu, mała jego objętość,
- sucho w buzi – mało śliny,
- sucha skóra,
- problemy z kupką – zaparcia,
- uczucie gorąca, duszności,
- osłabienie, bóle głowy.



### **A czy zamiast wody mogę sięgać po kolorowe napoje lub wody smakowe?**

Eligo – z łaciny oznacza WYBÓR. Zatem przeczytaj etykietę, jeśli potrzebujesz pomocy poproś rodziców i zadajcie sobie pytanie, **czy to jest dla mnie dobre?**

Popularne napoje słodzone i wody smakowe mają w jednej porcji – butelce 0,5l od 3g do 5gramów cukru dodanego na 100ml. W konsekwencji wypijając jedną kolorową butelkę wody smakowej, słodzonej Twój organizm otrzymuje aż 25g cukru. Ile to jest? Więcej o etykietach, zakupach i uważności znajdziecie na filmie: Wgraj się w wybór.

<https://gdyniasport.pl/pl/projekty/wgraj-sie/dietetyka>



Zanim kupicie dany produkt, warto jest sprawdzić etykietę.





## A co powinniśmy wiedzieć o Mocnych Kościach?

**Nasz układ kostny potrzebuje naszego codziennego wsparcia, by mógł prawidłowo się rozwijać.**

Jak mogę go wesprzeć?

**1. Jestem aktywny.** Regularna aktywność wzmacnia kości i mięśnie. Wynika to z wędrówek składników mineralnych wywołanych ruchem naszego ciała.

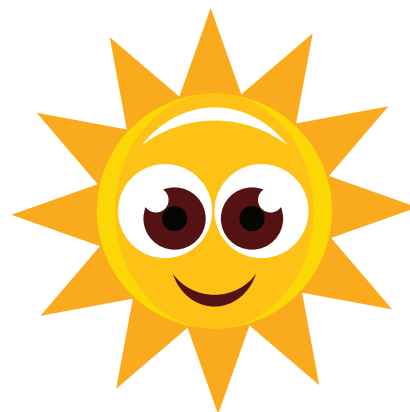
**2. Do moich posiłków włączam każdego dnia produkty, które są źródłem pierwiastka wapń (Ca).**

3. Czy wiesz, że prawie 100% tego pierwiastka magazynują właśnie Twoje kości, w tym ząbki, pazurki i cały układ kostny.

Jakie produkty wybierać?

**Jeśli spożywamy produkty odzwierzęce wybieramy jogurt, kefir, mleko czy ser. Jeśli nasz jadłospis komponujemy w oparciu o produkty roślinne, wybieramy nasiona roślin strączkowych, jarmuż, szpinak czy soczewicę.** Oczywiście można odważnie łączyć różne źródła wapnia w posiłkach.

4. Czy wiesz, że, nasz organizm potrafi w słoneczne dni, pobierać promienie słoneczne i **samodzielnie wytworzyć witaminę D. Jest ona sprzymierzeńcem mocnych kości.** Możemy również dostarczyć sobie witaminy D ze źródła jakim są ryby i oleje.



Dbajmy o kości

### **Witaminy i składniki mineralne – co uczeń powinien wiedzieć?:**

Spożywaj produkty **bogate w wapń i witaminę D**.

Dzieci rosną, teraz budują się ich kości, tkanki, komórki – potrzebują zatem każdego dnia co najmniej 3 porcje produktów, które dostarczą im wapń.

**Wybierajmy naturalne jogurty, kefir, maślanki czy twarogi.**

- Wapń** jest podstawowym materiałem budulcowym kości i zębów.
- Spożywajmy **liściaste warzywa**, nasiona strączkowe, brokuły, brukselkę, migdały oraz orzechy.
- Jedzmy **ryby!** Są nie tylko dobrym źródłem witaminy D, ale również wapnia, zwłaszcza ryby w puszcze.
- Bardzo ważne są **spacery**, już 15 minutowy spacer spowoduje, że organizm wyprodukuje odpowiednią ilość witaminy D.
- Dbajmy o to byśmy mieli zapewnioną odpowiednią porcję ruchu dziennie. **Aktywność fizyczna** umożliwia wbudowanie wapnia w kości.

Dbaj o kości  
od młodości :)



## **Poznaj witaminy i dowiedz się o ich działaniu na nasze organizmy:**

**Witamina PP (niacyna)** – jej niedobór prowadzi do bezsenności, przygnębienia oraz do zaburzenia prawidłowej pracy przewodu pokarmowego. Znajduje się w mięsie, fasoli, kaszy, otrębach pszennych i grochu.

**Witamina D** – brak witaminy D prowadzi do krzywicy. Najwięcej witaminy D znajduje się w rybach, maśle, smalcu i jajkach.

**Witamina B5 (kwas pantotenowy)** - jej brak objawia się zaburzeniami układu nerwowego, zmęczeniem, bólem głowy, wymiotami, zmniejszeniem odporności. Źródłem jej są chleb, mleko, jajka, sery, mięso, ryby, banany, pomarańcze, grejfruty, kalafior, pomidor, kapusta, ziemniaki, marchew i sałata.

**Witamina C** – wzmacnia odporność, wpływa na poprawę apetytu, prawidłowy rozwój zębów i kości. Zawarta jest w owocach np. czarna porzeczka, truskawki, maliny, owoce cytrusowe oraz warzywach np. ziemniaki, papryka zielona, brukselka.

**Witamina A** – niezbędna dla prawidłowego wzroku oraz wzrostu. Najwięcej witaminy A znajduje się w produktach takich jak masło, śmietana, mleko, tłuste sery, wątróbka, jajka, marchewka, pietruszka, szpinak, morele, dynia.

**Witamina B1** – wpływa na układ nerwowy oraz na prawidłową pracę mięśni i serca. Niedobór witaminy B1 powoduje zaburzenia pamięci i koncentracji, zmęczenie. Najwięcej tej witaminy znajduje się w jogurcie, kefirze, musli, otrębach, orzechach, owocach suszonych, mięsie, rybach i miodzie.

**Witamina B2** – jej brak może hamować rozwój umysłowy oraz powodować niedokrwistość. Najlepszym źródłem tej witaminy jest mleko, śmietana, ser, wątróbka, mięso w szczególności drób, brukselka, fasola, groch, jajka.





**RÓB SWOJE –  
czyli układ trawienny**

**Rodzicu,**

nasze dzieci mogą mieć trudność z przekazaniem nam informacji, że mają problemy z perystaltyką jelit :) Częściej zaobserwujecie niechęć do jedzenia, osłabienie, odwodnienie czy sygnalizowany ból brzuszka.

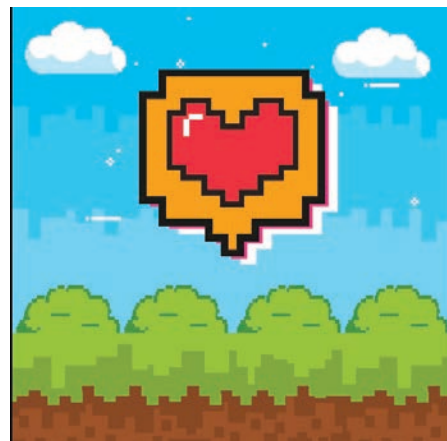
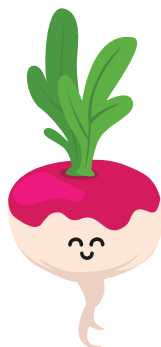
Czasem problemy z wypróżnianiem bywają niespodziewane i mają związek ze zmianą w życiu dziecka, np. zmiana placówki z przedszkola do szkoły, zmiana rytmu dobowego, czy jeden wcześniejszy epizod z bólowym wypróżnieniem.

**Na co zatem warto zwrócić uwagę, zarówno jako profilaktyka jak i działania korygujące:**

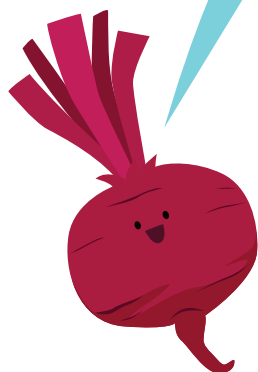
- 1. Higiena wypróżnień.** To też nauka. Dzieci powinny mieć stopy oparte na stołeczku, w łazience powinno być ciepło. Nie pospieszamy, ale również nie komentujemy (samej czynności jak i zapachu - nie zawstydzamy)
- 2. Nawadnianie.** Zachęcam dzieci do picia wody pomiędzy posiłkami. W przypadku występujących zaparć, woda może być lekko gazowana z dodatkiem soku z gruszek, jagód – mogą działać pobudzająco na pracę przewodu pokarmowego.
- 3. Błonnik w codziennych posiłkach.** Błonnik występujący w warzywach i owocach oraz między innymi produktach zbożowych będzie wspierał pracę przewodu pokarmowego, a wraz z wodą wydalają niestrawione resztki pokarmowe.
- 4. Naturalne źródła probiotyków** – czyli napoje mleczne takie jak kefir, jogurt naturalny czy maślanka.
- 5. Aktywność** zarówno zaplanowana jak i spontaniczna sprzyja prawidłowej pracy jelit.

## Serce i układ mięśniowy

Włączaj więcej białka roślinnego do diety.  
Pamiętaj czerwone warzywa i owoce są najlepsze dla serca.



**Ziarenka słonecznika to doskonały  
dodatek do musli, sałatek i pieczywa.**



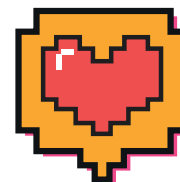
*Słonecznik to  
zdrowie  
w ziarenku*

Ziarna słonecznika to idealna kombinacja witamin wpływających dobrze na serce. Zawierają dużo białka, witaminę A, witaminy E, B i F, błonnik, potas, żelazo i cynk.

**Serce jest  
najważniejsze!  
Dbajmy o serce!**

Ziarna słonecznika poprawiają przemianę materii, wzmacniają system nerwowy. Pestki słonecznika wzmacniają zęby i kości oraz chronią serce.

## MIEJ SERCE DLA SWOJEJ PLANETY



### **Czy wiesz skąd pochodzą produkty, które każdego dnia można kupić w sklepach?**

Czy zastanawialiście się co się dzieje z produktami, których nikt nie kupił?

A czy wiecie ile potrzeba energii by utrzymać fabryki i hodowle, które produkują żywność?

**Dlaczego tyle pytań?** Nasza planeta musi się bardzo napracować by podołać coraz większym wymaganiom kupujących. Szukamy wielkich przestrzeni by stawiać fabryki, zużywamy dużo energii, co powoduje zmiany w naszym klimacie.

Jak mogę poprzez własne wybory pomóc mojej planecie?

1. Częściej sięgam po żywność pochodzenia roślinnego niż zwierzęcego. Odważnie sięgam po produkty zbożowe, pełnoziarniste, warzywa i uczę się jeść nasiona roślin strączkowych.
2. Jem produkty sezonowe i szukam tych, co blisko mnie rosną.
3. Piję wodę w butelkach wielorazowego użytku. Unikam słodkich napojów.
4. Świadomie unikam cukrów dodanych w procesie produkcji. Wiem, że cukier jest w owocach i chętnie po nie sięgam.
5. Segreguję śmieci.

### **Jak mogę wykorzystać to co mam?**

Słoiki:

- Dekoracyjnie wylepić plasteliną, zrobić wazon na krótkie kwiatki
- Wsypać ziarenka kawy nie mielonej i dodać świeczkę, przewiązać sznureczkiem – gotowe na prezent
- Wsypać ziemię i zasadzić cebulkę by wyrósł szczypiorek

Pojemniki plastikowe po jogurtach:

- Z pomocą dorosłego zrobić od dołu dziurki i wykorzystać do wysiania

Szklane butelki:

- Dekoracyjnie wylepić plasteliną, zrobić wazon na długie kwiatki



## Jak założyć ogródek w domu?

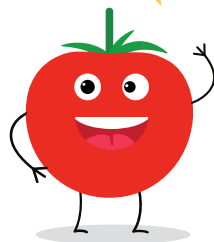
*Wszystkie potrzebne zioła możemy mieć w domowych doniczkach, to bardzo proste :)  
Wykonaj ćwiczenie i zdobądź nowe doświadczenie. Załóż swój własny domowy ogródek!*

### Jak się do tego przygotować?

#### **Lista zakupów:**

- foremki/doniczki (przydadzą się nawet pojemniki po jogurcie)
- ziemia
- nasiona wybranych przez nas roślin
- stoik, plastikowe pudełko (możemy wykorzystać butelkę po wodzie 5l)

*Świetna zabawa dla całej rodziny!  
Ogródek w domu!*



**KROK 1.** W przygotowane wcześniej niewielkie pojemniczki, wkładamy ziemię do 1/4 wysokości.

**KROK 2.** Do każdej doniczki wkładamy po kilka nasionek wybranego warzywa lub ziół, np. pomidorki, pietruszka czy bazylija. Samodzielnie zdecyduj, jaką roślinką chcesz się opiekować i co potem smacznie zjesz.

**KROK 3.** Przykrywamy delikatnie nasionka w doniczce ziemią.

**KROK 4.** Podlewamy codziennie każdą doniczkę 1 łyżeczką wody.

**KROK 5.** Wkładamy doniczki do plastikowej szklarni/lub zakrywamy plastikowym opakowaniem z małymi dziurkami (w tym na pewno pomogą Ci rodzice). Pod przykryciem roślinki szybciej rosną.

**KROK 6.** Teraz musimy być cierpliwi. Codziennie odwiedzamy roślinki i podlewamy je. Stawiamy w słonecznym miejscu....

I czekamy....

Po kilku dniach roślinki pokazują się i wyciągają z ziemi swoje główki.

**KROK 7.** Jak roślinki już urosną, można przesadzić je do większych doniczek lub bezpośrednio do ogródka.

## Poznaj zioła i dowiedz się do czego ich użyć

*Bądźmy pomocni w kuchni gdy rodzice gotują.  
Podzielmy się zdobytą wiedzą o ziołach.*

**Bazyli** - można ją dodawać do zup, potraw z ryb i drobiu, jajek i sałatek. Świetnie komponuje się z pomidorami i ziemniakami.

**Liście laurowe** - poprawiają smak zup (grochowej, ziemniaczanej, fasolowej), flaków oraz potraw z dziczyzny i wołowiny.

**Majeranek** - można używać do przyprawiania potraw z drobiu i ryb, sosów, warzyw, pasztetów oraz zup.

**Estragon** - pasuje do białych mięs, twarogów, omeletów, świeżych sałatek warzywnych.

**Tymianek** - polecany jest do zup, sosów, ziemniaków, potraw z grochu i fasoli. Można go dodawać do ciemnych mięs.

**Rozmaryn** - dobrze komponuje się z wieprzowiną, baraniną, dziczyzną i drobiem. Przyprawia się nim także zupy jarzynowe i ciemne sosy.

**Kolendra** - świetnie aromatyzuje ryby i rośliny strączkowe. Możemy ją dodawać do sałatek i mięs.

**Szałwia** - podnosi smak mięs. Przyprawiać nią możemy wieprzowinę, baraninę, drób oraz ryby.

Dośkonałą alternatywą dla soli są przyprawy i zioła. Oprócz walorów smakowych są także zdrowe. Dodatkowo ich silny aromat zmniejsza ochotę na słony smak.

## Zioła zamiast soli

### A może warzywa?

*Alternatywą dla soli są również warzywa i owoce. Są co prawda bardziej subtelne, ale na pewno nadadzą potrawie wyrazu i smaku.*

*W tym przypadku królem będą czosnek i cebula.*

*Możemy także użyć por, paprykę, natkę pietruszki, kiszzone ogórki.*

*Do dań rybnych dodamy cytrynę lub limonkę.*

*Sól nie jest niezbędna. Warto eksperymentować, by odkryć najlepsze kompozycje smaków.*





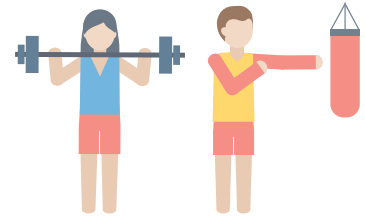
**Poznaj dyscypliny sportowe  
i wybierz swoją ulubioną**



**Zwinność**



**Siła i moc**



**Wytrzymałość**



**Sporty drużynowe**



**Elastyczność**



**Rekreacja**



*Aby nie walczyć z sennością do samego południa, zdecyduj się na kilka łatwych ćwiczeń, które z pewnością wybudzą Cię ze snu i poprawią nastrój.*



**Gimnastyka  
na przebudzenie**



Skorzystaj z treningów na playliście [Wgraj się](https://gdyniasport.pl/pl/projekty/wgraj-sie/treningi) na youtube.pl albo na stronie <https://gdyniasport.pl/pl/projekty/wgraj-sie/treningi> Ćwicz i tańcz w domu razem z Twoimi trenerami i wyzwól swoje extramoce.

*Nasze ciało  
to ważna sprawa*



## Pomysły na spędzenie aktywnie czasu z rodziną

**Wspólny spacer.** Znajdziemy podczas spaceru czas, by porozmawiać oraz zwiedzić okolicę. Możemy poznać wtedy rośliny, zwierzęta, a przede wszystkim spędzamy czas razem i to na świeżym powietrzu. Jeśli mamy psa, nie zapominajmy o nim. Pies potrzebuje dużo ruchu, więc wspólne spacerowanie są bardzo wskazane.

**Wycieczki za miasto.** Poznajmy zakątki miast lub zabytki ukryte pośród pól i łąk w naszej okolicy. Poznajmy ciekawe historie i zobaczymy niezwykłe miejsca. Pomysłów na takie wycieczki jest mnóstwo, taką wycieczkę warto zaplanować w weekend, kiedy mamy wolne od szkoły.

**Wycieczki do lasu.** Tam możemy wdychać świeże powietrze, które oczyści i odkazi nasze drogi oddechowe. W lesie możemy bawić się w traperów, podążających śladem zwierzęcych tropów i odgadujących, jakie zwierzę je zostawiło. Możemy obserwować dzikie ptaki i robić notatki z naszych wypraw. Las bogaty jest również w roślinność, więc fajnym pomysłem jest zrobienie zielnika. Możemy zbierać ciekawe kawałki roślin i drzew, umieścić je i opisać w naszym zeszycie. Kolejnym pomysłem jest zbieranie leśnych elementów i wykonywanie wspólnie z rodzicami prac plastycznych w domu.

**Basen.** W takim miejscu każdy członek rodziny znajdzie coś dla siebie. Pływanie doskonale kształtuje sylwetkę i zapobiega wadom postawy. Poza tym, pobudza każdy mięsień do pracy, poprawia odporność i wydolność organizmu.

**Rowerowe wycieczki lub jazda na rolkach czy hulajnodze.** Organizm pobudzony jest do ruchu, pracują wtedy wszystkie nasze mięśnie. Pamiętaj tylko o odpowiedniej ochronie, koniecznie zabezpiecz głowę kaskiem, a kolana i łokcie ochraniaczami.

**Zabawy na plaży lub w parku.** Jest ogromny wybór sportów, które możemy wykonywać na świeżym powietrzu. Może to być siatkówka, frisbee, badminton lub piłka nożna. Pamiętaj, że najważniejsze jest, żebyśmy fajnie się bawili w rodzinnym gronie.

**Łyżwy.** Kiedy nadchodzą już zimne dni, możemy wybrać się na lodowisko i tam pojeździć na łyżwach. Pamiętajmy o rękawiczkach i czapce, gdyż może być nam zimno.



## Zabawy na świeżym powietrzu

**Co robicie z kolegami i koleżankami po szkole w czasie wolnym  
lub podczas szkolnych przerw?**

**Może warto pobawić się na świeżym powietrzu?**

**Oto kilka pomysłów na zabawy z przyjaciółmi :)**

### **Ścieżka zdrowia**

W ogrodzie lub parku możemy zorganizować bieg z zadaniami. Jego uczestnicy mają do pokonania jakąś określoną trasę, a w oznaczonych jej miejscach czekają na nich różne dodatkowe zadania, np.: rzuty piłeczkami do celu, chodzenie na czworakach, przeskoczenie kijka, przetoczenie piłeczki wokół siebie, żabie skoki itp. Ten, kto zdobędzie najwięcej punktów, wygrywa i oczywiście dostaje wcześniej ustaloną nagrodę.

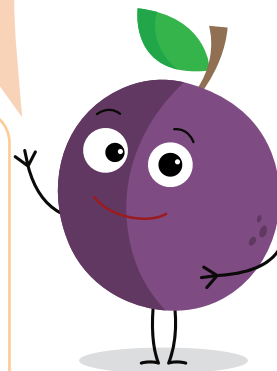
### **Złap i powiedz**

Uczestnicy zabawy ustawiają się w kole. Jedna osoba staje w środku i po kolei rzuca piłkę do każdego, mówiąc np. "kolor na N", "miasto na W", "zwierzę na P". Trzeba złapać piłkę i szybko odpowiedzieć np. "niebieski", "Warszawa", "pies". Jeżeli to się komuś nie uda, prowadzący rzuca piłkę wysoko w górę i ten, kto ją złapie, wchodzi do kółka i zaczyna kierować zabawą.

### **Lis w norze**

Narysujmy na ziemi kredą lub patykiem okrąg o średnicy ok. 2 metrów. Wybrany gracz zostaje lisem i wchodzi do okręgu - "nory". Pozostałe osoby biegają w około i od czasu do czasu próbują przebiec przez lisią norkę na skrót. Lis w tym czasie próbuje je złapać. Złapana osoba odpada z gry. Lisowi nie wolno przekroczyć namalowanego okręgu. Jeśli go przekroczy w środku gry, jego miejsce zajmuje następny gracz. Gra kończy się, gdy pozostaje jedna niezłapana osoba. Jeżeli zabawa ma toczyć się dalej, lisem zostaje zwycięzca poprzedniej gry.

Wspólne zabawy  
integrują. A do tego  
wszyscy jesteśmy  
aktywni fizycznie :)



## Spis treści

2. Informacje dotyczące konkursu.
3. ABC zdrowego stylu życia.
4. Aga pomaga #1- "Śniadanie jest najważniejsze".
  5. Rysunek.
  6. Przepis na różowe goferki.
  7. Propozycje karnawoływych przesmaków.
  - 8-9. Dieta sprawnego umysłu.
  10. Ćwicz swój umysł - rebusy.
11. Słowniczek polsko- ukraiński artykułów spożywczych.
  12. Aga pomaga#2- "Różnorodność w kuchni".
  13. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
    14. Talerz Zdrowia.
    15. Pomysł na przepiękny zdrowy talerz.
  16. Przepis na szkolne tortille z jajecznym omletem.
    17. Szkolne śniadaniówki.
    18. Przepis na ciasto marchewkowe.
    19. Przepis na brownie.
    20. Aga pomaga #3 - "Jedzenie to przyjemność".
    21. Pomysły na różnorodne produkty każdego dnia.
  22. Przepis na spaghetti z klopsikami z indyka i pomidorami.
    23. Aga pomaga #4- "Baw się kolorem".
    24. Pomysły na przepiękny talerz.
  25. Przykładowe porcje warzyw i owoców.
    26. Dobry wybór.
    27. Rysunek.
    - 28-29. Regularne spożywanie posiłków.
    30. Aga pomaga #5- "Gaś pragnienie".
    - 31-32. 10 powodów, dla których warto pić wodę.
      - 33-34. Dbajmy o kości.
      35. Witaminy.
    36. Rób swoje. Kilka słów o układzie trawiennym.
    37. Serce jest najważniejsze. Dbajmy o serce.
      38. Miej serce dla swojej planety.
      39. Jak założyć ogródek w domu?
        40. Zioła zamiast soli.
        41. Zadanie.
      42. Aga Pomaga #6 - "Ruszaj się".
    43. Poznaj dyscypliny sportowe i wybierz swoją ulubioną.
      44. Gimnastyka na przebudzenie.
      45. Pomysły na spędzenie aktywnie czasu z rodziną.
      46. Zabawy na świeżym powietrzu.