SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Weźmy zdrowie w swoje ręce

Święta Bożego Narodzenia to czas miłości i pojednania. Mamy wtedy możliwość, aby zacieśniać więzi rodzinne i przeżywać chwile, które pozostaną w naszej pamięci i w naszym sercu. Ma to pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne każdego człowieka.

Przepis na zdrowe pierniczki.

Składniki:

1. 280 g mąki owsianej (2,5 szklanki)
2. 75 g oleju kokosowego (3 łyżki)
3. 100 g miodu (4 łyżki)
4. 40 g masła orzechowego (2 łyżki)
5. jajko.
6. 20 g przyprawy do piernika (2 łyżki)
7. 10 g kakao (1 łyżka)
8. 5 g proszku do pieczenia (1 łyżeczka)

1. Miód i olej kokosowy rozpuść w rondelku.
2. Wszystkie składniki umieść w misce i ugnieć ciasto.
3. Deskę posyp odrobiną mąki owsianej i podziel ciasto na 4 części.
4. Każdą z części rozwałkuj na grubość około 5 mm i za pomocą szklanki bądź foremek wycinaj ciastka
5. Pierniczki układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Ciasteczka piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 10 minut. Pierniczki należy cały czas obserwować (podany czas i temperatura pieczenia są wartościami orientacyjnymi). Kiedy lekko się zarumienią, wyjmij je z piekarnika.

Pięknie śpiewam, świetnie tańczę
Jem banany, pomarańcze!

Kto je owoce, kto je warzywa
Ten nigdy chory nie bywa.

Żeby zdrowym być-trzeba sok z marchewki pić!

Oliwia Skworzec klasa 3

RECEPTA NA DOBRĄ PRACĘ MÓZGU ORAZ WZROK

MAGNEZ- orzechy, banany, suszone pomidory, natka pietruszki, szpinak, wiórki kokosowe, oliwki, rodzynki

WITAMINA B2 (łagodzi stres)- banany, zielona sałata, szpinak

KWAS FOLIOWY- szpinak, brukselka, bób, kalafior, brokuły, pomarańcze, banany

POTAS- buraki, pomidory, groszek zielony, banany, porzeczki, awokado

WITAMINA A- marchew, morele, śliwki, porzeczki, truskawki, szparagi, sałata, brukselka, natka pietruszki, kapusta, pomidory, cebula, bób, szpinak

ŻYCZYMY WSZYSTKIM ZDROWIA ORAZ SPOKOJNYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

grudzień 2020r.

koordynatorzy SZPZ