DZIEŃ ZDROWIA MOJEJ RODZINY

Kacper Dziczek z rodziną

Lasania z warzywami i miksem sałat z pomidorami i oliwkami. Obiad był sycący, kolorowy i dostarczył witamin oraz innych wartości odżywczych.

Spacer po lesie z rodziną był bardzo przyjemny i męczący - przeszliśmy 3 kilometry. Brat zauważył kilka karmników dla ptaszków, a ja wiosenne kwiaty. To była bardzo fajna niedziela.

Adrian i Dominik Ciskowscy

Obiad - Makaron z sosem słodko-kwaśnym z własnego słoika (niestety nie miałem ciemnego makaronu a tamten jest zdrowszy) oraz kompotem jagodowym (dużo go nie leje do szklanki, żeby nie był za mocny bo takiego nie lubię).

Ugotować makaron al dente, przygrzać na oliwie sos słodko-kwaśny własnej roboty, wyłożyć na talerz i wszystko gorące wymieszać.

Wartość odżywcza: węglowodany, witaminy z grupy B, E, K, potas. Kompot zawiera witaminy C, A, B, PP oraz błonnik.

Jaś Dąbrowski z rodziną

Ten dzień spędziłem zdrowo i aktywnie. Najpierw poszedłem z mamą i psami na długi spacer. Potem jeździłem rowerem, zrobiłem 8 km i jestem bardzo dumny. Razem z mamą zrobiliśmy krajoznawczą wycieczkę rowerową.

Następnie pomogłem rodzicom w przygotowaniu pomidorów z mozzarellą i rukolą, które moi rodzice bardzo lubią. Gdyby pogoda była ładniejsza mieliśmy zamiar popracować w ogródku, ale zaczęło padać i trochę wiać i przełożyliśmy to na inny dzień.

Maja Dudziec

Wesołe i zdrowe kanapki

Zuzanna Śniadała

Przepis na zdrowe placki:

Mąka kukurydziana 1 szklanka- 420 kcal
Mleko 2% 1 szklanka-113 kcal
Cukier trzcinowy 2 łyżeczki- 96 kcal
Proszek do pieczenia 1 łyżeczka- 2 kcal
Cynamon 1/2 łyżeczki- 5 kcal
szczypta soli
Wszystko=636 kcal Wychodzi 15 placków

Do ozdoby:
Maliny-10 kcal
Jagody-10 kcal
Banan-25 kcal
Miód-38 kcal
Wszystko 295 kcal

Koktajl:
Banan- 107 kcal
Maliny-15 kcal
Jagody-15 kcal
Mandarynka-34 kcal
Woda
Koktajl=171 kcal
Wszystko=466 kcal

Antoś Podleś z rodziną

Nasz zdrowy dzień spędziliśmy w parku. Bawiłem się z moim bratem Ignasiem i babcią. Puszczaliśmy bańki mydlane a później poszliśmy na boisko pograć w piłkę.

Rano na śniadanie przygotowałem babci zdrowe śniadanie - kanapki z pomidorem. Ja zjadłem banana a mój brat pyszną zupkę. Pomidory i banany zawierają dużo potasu i witamin, więc mieliśmy energię na zabawę.

Natalia Dobkowska

To są kanapki na kolację wykonane przeze mnie dla mojej mamy. Składają się z chleba białego, masła śmietankowego, różnych sałat, sera żółtego, pomidora, jajko na twardo, rzodkiewki, szczypiorku. Do tego była pyszna herbatka z cytryną. Mojej mamie bardzo smakowało :) Pozdrawiam

Sewerynek Ostrowski z rodziną

Wspólny posiłek

Nasz rodzinny obiadek. Zdrowe i pyszne danie, które zjedliśmy 9.04.2021 r. to: pieczony łosoś w ziołach i soku z cytryny, warzywa gotowane na parze i mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym doprawiona czosnkiem, erytrytolem i octem jabłkowym. Do obiadu wypiliśmy dzbanek wody z cytryną. Wartości kaloryczne wyżej wymienionego obiadu to 418 kcal. Natomiast co do wartości odżywczych to: w łososiu znajdziemy znaczne pokłady witaminy D - zjedzenie 100 g świeżej ryby pozwoli na pokrycie dziennego zapotrzebowania na ten składnik w 73 do 87%. Warzywa gotowane na parze są bardzo zdrowe, zachowują w sobie o wiele więcej składników odżywczych niż takie, które są smażone czy gotowane w wodzie, zachowują barwę, wydobywają ich smak i aromat. Np. podczas gotowania w wodzie brokuł straci ok. 35% kwasu foliowego i ok. 60% witaminy C, ale gotowany na parze straci 15% kwasu foliowego i tylko 16% witaminy C. Przygotowując warzywa na parze można uzyskać wartościowe, lekkostrawne danie. Mizeria z jogurtem naturalnym i czosnkiem - samo zdrowie, a doprawione zdrowym cukrem erytrolem obniża wartość kaloryczną potrawy ponieważ erytrytol to najzdrowszy ze słodzików, posiada zerowy indeks glikemiczny, 0 kcal w 100g!

A tak aktywnie i zdrowo spędzamy czas na świeżym powietrzu. Choć nie tylko gramy w piłkę, ale również chodzimy na spacery do lasu, który mamy zaraz za naszym podwórkiem, czy jeździmy wspólnie rowerami.

Dziękuję wszystkim za zaangażowanie i włączenie się w akcję promującą zdrowy styl życia.