

ZDROWIK

INSPIROWANY DZIECIĘCYM SMAKIEM

smacznie zdrowo kolorowo



My nie gadamy, my działamy. Inspirujemy i skutecznie wpływamy na zmianę nawyków żywieniowych.

NUMER 3

**Wydanie gazetki ZDROWIK,
które macie przed sobą
jest jednym z działań
projektu ZDROWA MISJA.
Kreatywna edukacja
żywieniowa w przedszkolach
i szkołach, finansowanym
przez Gminę Wrocław.**

Realizatorem projektu jest Fundacja Polskiedzieci.org, która aktywnie kreuje trendy zdrowego i racjonalnego odżywiania. Naszą wiedzą i pasją inspirujemy społeczeństwo w zakresie rozwijania i propagowania inicjatyw związanych z edukacją zdrowotną w placówkach edukacyjnych na terenie powiatu Wrocławskiego.

Jeżeli gotujesz, jesteś aktywny sportowo i używasz Instagrama dodaj: #zdrowamisja

Bądź Ambasadorem Zdrowej Misji!



Arbuzowo- -truskawkowy koktajl z miętą

Składniki:

- 200 g mrożonych truskawek
- kilka kawałków arbuza
- 1 duży banan
- kilka listków mięty
- 300 ml wody

Truskawki odstaw na około godzinę, by się lekko rozmroziły. Arbuza i banana obierz, pokrój na drobne kawałki. Przełóż wszystkie owoce do blendera, dodaj miętę i wodę. Zblenduj całość na koktajl. Dodatkowo koktajl możesz udekorować wiórkami kokosowymi. Smacznego :)



Jogurtowo-owocowe lody z chia

Składniki (porcja na około 4 lody):

- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 3/4 szklanki truskawek lub malin
- 2 łyżki nasion chia
- 1 łyżka syropu klonowego/daktylowego/
miodu, ewentualnie naturalny słodzik

Umieść w misce jogurt, nasiona chia i wybrany przez Ciebie składnik do słodzenia, a następnie całość energicznie wymieszaj.

Do miski dodaj pokrojone na większe kawałki owoce i delikatnie wymieszaj z masą tak, aby nie rozgnieść owoców.

Przełóż masę do specjalnych foremek na lody i wbij patyczki (Jeśli nie posiadasz foremek na lody możesz użyć mniejszych wąskich kubeczków np. po jogurcie).

Wstaw lody na ok. 4h do zamrażarki.

Zjedz wykonane samodzielnie lody w upalny dzień :)

Mapa wakacyjnych miejscówek

Lato w mieście też może być fajne! Szczególnie w mieście takim jak Wrocław, w którym jest mnóstwo ciekawych miejsc i kuszących przygodą przestrzeni.



1. Z prehistorią za pan brat: O nie - tu absolutnie nie chodzi o nudne lekcje ale o świetną zabawę. W Parku Mamuta (Oporów) nie tylko powspinacie się na wieeelkiego zwierza, ale także zjedzicie wewnątrz jego kła - emocje i podwyższony puls gwarantowane od startu!
2. Z uliczną sztuką na Ty: Żeby obcować ze sztuką nie trzeba już odwiedzać muzeum! Wystarczy wskoczyć, na pełne kolorowych inspiracji podwórko wrocławskiego Nadodrza (ul. Roosevelta), by znaleźć się w zaczarowanej krainie baśni. Tu wyobraźnia nie ma granic!
3. Nie tędy droga: Jak trudno jest odnaleźć drogę bez dobrej orientacji w terenie i mapy możecie przekonać się w prawdziwym labiryncie, który czeka na Was w Parku Brochowskim. Kto zaryzykuje mocną dawkę adrenaliny?
4. Ludzie listy piszą: Serio? O tym, że nie zawsze komunikowaliśmy się za pomocą SMS-ów i e-maili możecie przekonać się w Muzeum Poczty i Telekomunikacji (w każdą sobotę wstęp jest bezpłatny). Uwaga: dla dorosłych może to być podróż moocno sentymentalna!
5. 1000 lat w jednym miejscu: Przyroda, historia i 1000 możliwości aktywnego spędzenia czasu znajdziecie w parku pod znakiem "1000" (Park Tysiąclecia). Możecie pobawić się archeologą, stanąć oko w oko z wilkiem i niedźwiedziem oraz zagrać w prawdziwą grę o tron a tuż obok... tor wrotkarski! Rekreacyjny szach-mat!



Jak można spędzać kreatywnie i ciekawie czas na świeżym powietrzu?

Grą w PODCHODY!

Zabawa polega na przemierzeniu ustalonej trasy i rozwiązywaniu po drodze różnych ukrytych zagadek.

Zabierzcie ze sobą:

- Wygodne buty
- Kartki papieru
- Długopis/kredki
- Mapę trasy podchodów
- Wodę do picia

Jest to gra do wykonania w terenie – dlatego, ze względu na bezpieczeństwo wszystkich uczestników, w każdej z grup powinna znaleźć się osoba dorosła.



Na czym polega gra?

Tworzymy 2 grupy. Jedna z grup układa zadania i wyrusza w trasę zostawiając po drodze wskazówki i ułożone zadania. Druga z grup startuje z umówionym opóźnieniem i jej zadaniem jest odnalezienie wszystkich pozostawionych na trasie zadań, które mają doprowadzić ich do celu wycieczki. Wskazówkami w dotarciu do celu mogą być patyki lub szyszki ułożone w odpowiedni kształt - ogranicza nas tylko wyobraźnia :)



Superfood

Czy jedzenie może mieć magiczną moc? Może!!!

Wystarczy wiedzieć, co wybrać do jedzenia w sklepie, żeby uzyskać super moce :) Takie moce mają właśnie Superfoods.

Co to jest SUPERFOOD?

Superfoods to żywność pochodzenia naturalnego, bogata w różnorodne składniki (witaminy, minerały), która działa korzystnie na organizm człowieka.

Dzięki Superfood będziesz mieć lepszą kondycję, lepsze zdrowie, lepszy wygląd. Wystarczy, że super żywność dodasz codziennie do swoich posiłków czy przekąsek.

Przykłady SUPERFOOD, które znajdziesz w najbliższym sklepie:

1. Jagody
 2. Truskawki
 3. Borówki amerykańskie
 4. Jagody acai
 5. Jarmuż
 6. Szpinak
 7. Orzechy włoskie
 8. Kasza jaglana
 9. Natka pietruszki
 10. Czarna porzeczka
- I wiele wiele innych :)



KOLACJA

TEŃCZOWY POSIŁEK



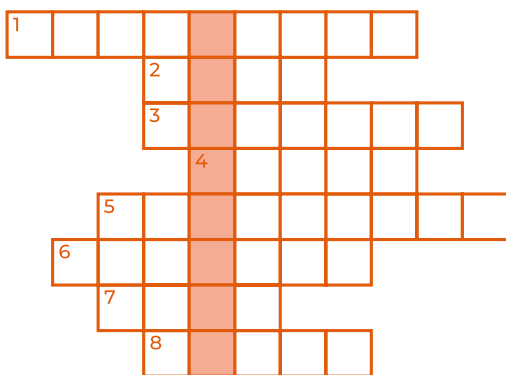
Super łatwy koktajl superfood

Składniki:

- opakowanie kefiru, jogurtu naturalnego lub maślanki
- szklanka borówek lub truskawek
- łyżeczka miodu (opcjonalnie)

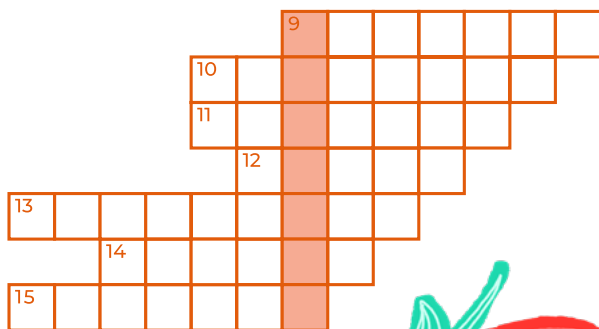
Wszystko wrzucamy do blendera na 15 sekund, blendujemy i przepyszny koktajl jest gotowy do picia.

Krzyżówka ze smakiem



Pierwszy wyraz

1. Dodawane do posiłków, aby zmienić smak.
2. Ulubiony przysmak Kubusia Puchatka, produkowany przez pszczoły.)
3. Mogą być włoskie, laskowe albo pistacjowe.
4. Owoc, który ma grubą zieloną skórkę i różowe soczyste wnętrze z pestkami.
5. Napój z wody, cytryn i listków mięty.
6. Najpopularniejsze czerwone warzywo na kanapkę.
7. Pijesz ją z butelki lub z kranu.
8. Zielone listki pietruszki.



Drugi wyraz

9. Szkolny sklepik, w którym kupisz zdrowe przekąski.
10. Kreatywna gra terenowa, która polega na szukaniu jednej grupy przez drugą.
11. Aby być silnym i zdrowym jak ryba, trzeba owoce jeść i
12. Pojazd z dwoma kółkami i siodełkiem.
13. Czerwony owoc większy, niż poziomka.
14. Posiłek jedzony na świeżym powietrzu, na kocu.
15. Zielone warzywo, które jest podobne do kabaczka.



Piknik

Co zabrać ze sobą, aby piknikować miło i bezpiecznie?

1. Piknik nie odbędzie się bez dużego koca.

2. Kosz, który pomieści wszystkie potrzebne rzeczy. Jeśli nie masz koszyka piknikowego, wykorzystaj bawełniane torby lub plecak.

3. Przekąski! Najlepsze będą produkty, które można zjeść na zimno i nie zniszczą nam się w transporcie.

Spakuj do kosza:

- świeże owoce
- kanapki (pamiętaj dodać do nich świeże warzywa)
- babeczki, placuszki lub sałatkę owocową
- napoje (Jeśli jest gorąco, wykorzystaj kubek lub butelkę termiczną. Wlej wodę, dorzuć do niej owoce, miętę i lód, a będziesz miał smaczny i zdrowy orzeźwiający napój.)



4. Krem do opalania!

5. Nie zapomnij również o nakryciu głowy!

6. Warto zabrać też środek na komary, szczególnie jeśli planujesz piknikować do wieczora, w takim przypadku spakuj też bluzę.

NIE ZAPOMNIJ O ATRAKCJACH!

Zabierz ulubioną planszówkę, piłkę czy ringo, żeby móc aktywnie spędzić ten czas.

Najważniejsze na pikniku jest jednak towarzystwo – spróbuj namówić rodziców albo kolegów czy koleżanki na piknik w najbliższy weekend! We Wrocławiu jest wiele pięknych parków, może udać się do np. do Parku Grabiszyńskiego, Południowego czy Szczytnickiego.

Ruch to zdrowie!



Czy wiesz, że u podstawy piramidy zdrowia znajduje się aktywność fizyczna?

Powinniśmy się ruszać co najmniej 60 minut dziennie! Możesz jeździć na rowerze, rolkach albo pójść na spacer! Ważne, żeby forma aktywności fizycznej dostosowana była do Twoich możliwości i sprawiała Ci frajdę. Do ruchu zachęcaj także swoich kolegów oraz rodzinę. Starajcie się spędzać wspólnie czas w aktywny sposób. Idzie lato, warto wykorzystać ten okres na ruch na świeżym powietrzu. Bądźcie przykładem na innych!



Co daje ruch Twojemu organizmowi? Poniżej przedstawimy kilka bardzo ważnych korzyści:

- zdecydowanie lepsza praca mózgu, łatwiejsze przyswajanie wiedzy, lepsza koncentracja,
- poprawa samopoczucia i redukcja stresu,
- prawidłowy rozwój ciała, pobudzenie układu pokarmowego,
- rozwój sprawności fizycznej, poprawa kondycji.

Przykładowy zestaw porannych ćwiczeń:

- 15 pajacyków
- 10 skłonów
- 5 przysiadów
- 1 pompka!

A teraz łyk wody i zaczynasz ZDROWO dzień!

Konkurs:

Przygotuj **KREATYWNY TALERZ ZDROWIA!** Pamiętaj o owocach, warzywach, strączkach i nabiale! Wyślij zdjęcie dania na adres: kontakt@polskiedzieci.org. Na prace czekamy do końca sierpnia 2021.

5 najlepszych prac nagrodzimy gadżetami oraz zdjęcia umieścimy w następnym wydaniu gazetki Zdrowiak!

MOC WITAMIN NA TALERZU

KONKURS

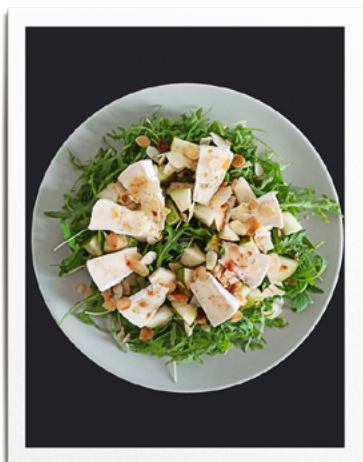
Sałatki to nic innego, jak mieszanka najczęściej surowych lub gotowanych warzyw oraz owoców. Dodajemy do nich różne dodatki jak mięso, ryby, owoce morza, kasze, makarony, sery i wiele innych. Możliwości jest naprawdę sporo. Ostatnim elementem sałatek jest sos, który nadaje wyrazistości i łączy wszystkie smaki dania. Zachęcam Cię do spróbowania ;)

Dlaczego sałatki są takie dobre?

- zawierają sporo witamin i minerałów
- masz duże pole do popisu swojej kreatywności, możesz łączyć dowolnie składniki jakie najbardziej lubisz
- są proste i szybkie w przygotowaniu, spójrz niżej ;)

PRZEKĄSKA

ŚWIEŻY POSIŁEK



Sałatka z gruszką

Składniki:

- rukola
- gruszka
- ser camembert
- płatki migdałów
- sos: łyżka oleju, łyżka cytryny, łyżeczka miodu, sól i pieprz

Gruszkę i ser pokrój w dowolny sposób. Migdały upraż na patelni teflonowej. Wymieszaj wszystkie składniki sosu. W naczyniu ułóż rukolę, gruszkę, ser. Dodaj przygotowany sos i posyp sałatkę płatkami migdałów. Smacznego!



**Chcesz zostać redaktorem
gazetki szkolnej?**

Napisz do nas:
kontakt@polskiedzieci.org

Adres do korespondencji:
Fiołkowa 3, 52-200 Wysoka

Kontakt do biura:
tel. 71 734 16 83

Obserwuj nas na:
Instagramie [@polskie_dzieci](https://www.instagram.com/polskie_dzieci)
Facebooku [/polskiedzieci.org](https://www.facebook.com/polskiedzieci.org)

Redakcja:
Ewelina Mikulska
Zuzanna Kwiatkowska
Malwina Śliwińska
Barbara Joachimiak
Katarzyna Lewczuk-Obrok
Marta Kaczmarek
Patrycja Grzelak
Anna Martowicz
Magdalena Dębowska

Oprawa graficzna i skład:
Emilia Pryśko





ZDROWIK

Projekt zrealizowany ze środków miasta Wrocław

Wrocław miasto spotkań

www.wroclaw.pl