

KSIĄŻKA KUCHARSKA

RZESZOWSKICH PRZEDSZKOLI

PROMUJĄCYCH ZDROWIE



Rzeszów 2021

Wprowadzenie

*Promujemy zdrowie nie dlatego, że jest ważne ale dlatego,
że bez niego wszystko inne jest nieważne*
(Motto Rejonowej Sieci PPZ i SzPZ)

Książka kucharska pt. „**Festiwal smaków śniadaniowych rzeszowskich przedszkoli promujących zdrowie**” jest efektem międzyprzedszkolnego rodzinnego konkursu zorganizowanego w ramach działań Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie działającej przy Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie/Oddział w Tarnobrzegu. Konkurs realizowany był pod honorowym patronatem Podkarpackiego Kuratora Oświaty oraz Dyrektora Podkarpackiego Zespołu Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie.

W konkursie udział wzięły dzieci z rzeszowskich przedszkoli realizujących program *Przedszkole Promujące Zdrowie*. Zadaniem dziecka i jego rodziny było wspólne zaprojektowanie np. przez dziecko, mamę, tatę, babcię lub dziadka jednej strony książki kucharskiej zawierającej przepis na zdrowy podwieczorek według własnego pomysłu.

Głównymi celami konkursu i prezentowanej publikacji jest:

- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych dziecka w wieku przedszkolnym,
- wdrażanie i upowszechnianie idei zdrowego stylu życia w rodzinie,
- rozwijanie zainteresowań kulinarnych jako jednej z formy spędzania czasu wolnego rodzica z dzieckiem,
- zachęcanie do spożywania zdrowych potraw,
- czerpanie radości i zadowolenia ze wspólnego działania rodzic - dziecko,
- inspirowanie dzieci do działań twórczych,
- promowanie pasji kulinarnych wśród rodziców i dzieci.

Mamy nadzieję, że książka stanie się inspiracją do zdrowego odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym, szczególnie w środowisku rodzinnym. Prezentowane przepisy to sprawdzone przykłady zdrowego posiłku, tak ważnego dla zdrowia dziecka.

Gratulujemy dzieciom, rodzicom oraz nauczycielom udziału w konkursie i wspólnego przygotowania niniejszej publikacji.

Życzymy smacznego!

dr Barbara Wolny, wojewódzki koordynator Sieci PPZ i SzPZ
Mariola Kielboń, wojewódzki koordynator Sieci PPZ i SzPZ

Organizatorem konkursu „Festiwal Smaków Śniadaniowych rzeszowskich przedszkoli promujące zdrowie” jest Przedszkole Publiczne nr 43 w Rzeszowie, przy współpracy z Przedszkolem Publicznym nr 11 w Rzeszowie, panią dr Barbarą Wolny - wojewódzkim koordynatorem Sieci PPZ i SzPZ oraz panią Mariolą Kielboń -wojewódzkim koordynatorem Sieci PPZ i SzPZ.



Zwycięskie prace w ramach konkursu „Festiwal smaków śniadaniowych”

1. Pierwsze miejsce

CIASTECZKA OWSIANO-BANANOWE IDEALNE NA II ŚNIADANIE-SZYBKIE I ZDROWE



SKŁADNIKI:

2 szklanki płatków owsianych
2 dojrzałe banany
1 jajko
łyżka miodu
bakalie/czekolada gorzka 70%

Do dużej miski wrzucić dwa banany a następnie zblendować je na gładką masę. Do bananów dodać płatki owsiane, miód, jajko oraz dowolne bakalie. U nas dodaliśmy słonecznik oraz gorzką czekoladę. Wymieszać łyżką, następnie formować dowolne kształty na blaszce wyłożonej papierem. Piec w nagrzanym piekarniku do 180 stopni celcjusza przez ok. 20 minut.

Ewa Pocałuń
gr. IV 5 lat
Przedszkole Publiczne Nr 7
im. Wandy Chotomskiej
w Rzeszowie



2. Drugie miejsce

Tobiaszowa sałatka



Składniki:

- serek + twarógzek
- jogurt naturalny
- pomidory
- ogórki
- kiełki słonecznika
- rukola
- szyneczka



Wykonanie



1. Twarógzek ugniatamy i mieszamy z jogurtem
2. Kroimy składniki w kostkę
3. Łączymy składniki z twarógiem
4. Mieszamy wszystko w dużej misce
5. Doprawiamy do smaku przyprawami i ziołami
6. "Tobiaszowa sałatka" najlepiej smakuje z pieczywem wielozłarnistym

Tobiasz Boć – grupa VII, 6 lat, Przedszkole Publiczne nr 11 w Rzeszowie

3. Trzecie miejsce ex aequo

Warzywne muffinki

Składniki:

-2 jajka,- ½ cukinii (małej),- 2 garście świeżego szpinaku,- ½ opakowania sera feta,-1/2 czerwonej papryki,- szczypiorek,- sezam,

- oliwa z oliwek (do wysmarowania foremek),- pomidorki koktajlowe (do ozdobienia muffinek), - sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Szpinak umyć, osączyć i pokroić. Cukinię zetrzeć na tarce na dużych oczkach, fetę drobno pokroić. Paprykę pokroić w kosteczkę. W osobnej miseczce rozkłócić jajka. Do warzyw dodać sezam, pokrojony szczypiorek, sól, pieprz zalać jajkami. Wymieszać. Foremki na muffinki wysmarować oliwą z oliwek i wypełnić farszem i ozdobić przekrojonymi na pół pomidorkami koktajłowymi. Piec w piekarniku ok. 20 min.



Ignacy Bajorek, Grupa „Motylki”, 3 lata, Przedszkole Publiczne nr 29 w Rzeszowie

PŁATKI JAGLANE Z DŻEMEM TRUSKAWKOWYM

Składniki:

- 2 łyżki płatków jaglanych
- 1 łyżka dżemu truskawkowego domowej roboty
- 1 łyżka jogurtu naturalnego typu greckiego
- migdały
- cynamon

Przygotowanie:

Płatki jaglane zalać wrzącą wodą, przykryć i pozostawić na 5 min., aż zmiękną.

Następnie dodać dżem truskawkowy, jogurt naturalny, ozdobić migdałami, całość posypać cynamonem.



Oto moje ulubione śniadanie, które bardzo często jemy w domu

Ciekawostki na temat składników zawartych, w moim zdrowym śniadaniu:



**Sergiusz Perec,
gr. niebieska, 6.5 lat,
Przedszkole Publiczne nr 43
w Rzeszowie**



PŁATKI JAGLANE

- nie zawierają glutenu, są źródłem energii,
- dostarczają witaminy z grupy B,
- bogate w miedź, fosfor, żelazo, magnez



TRUSKAWKI

- wspierają układ odpornościowy,
- łagodzą ból gardła i chrypkę,
- korzystnie wpływają na serce,
- bogate źródło witaminy C



MIGDAŁY

- łagodzą stres, koi nerwy;
- bogate w witaminę B12, E, zapobiegają chorobom serca i cukrzycy,



CYNAMON

- działa rozgrzewająco na organizm,
- polecany zwłaszcza w chłodne jesienno-zimowe dni

4. Wyróżnienie:

PRZEPIS NA „ŚNIADANIE NA POLANIE”

Składniki:

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 4 plastry sera żółtego
- 4 plastry szynki z piersi z indyka
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 żółtej papryki
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 1/2 świeżego ogórka
- 2 pomidorki koktajlowe
- 3 czarne oliwki w zalewie własnej
- 3 liście świeżej sałaty masłowej
- 4 listki szczypiorku
- odrobina masła
- szczypta soli

SPOSÓB WYKONANIA:

- Wszystkie warzywa dokładnie myjemy.
- Gotujemy 3 jajka przez 15- 20 minut,
- Studzimy i następnie obieramy.



KOTEK:

- Z dwóch kromek chleba pełnoziarnistego wycinamy dwa okręgi - jeden mniejszy, drugi większy, a następnie smarujemy je masłem. Układamy je na talerzu- mniejszy na dole, większy na górze. Na kromeczkach układamy wędlinę, a na niej żółty ser. Tak powstanie tułów i głowa kotka.
- Uszy kotka wycinamy z czerwonej papryki, nadając im kształt trójkąta.
- Oczy wykonamy z dwóch plasterków jajka, dwóch mniejszych plasterków ogórka, a także małych cząstek czarnej oliwki.
- Nosek naszego kotka powstanie poprzez wycięcie małego trójkąta czerwonej papryki, zaś wąsy zrobimy z czterech krótkich listków szczypiorku.
- Aby wykonać kokardkę pod szyję należy wyciąć z szynki dwa takie same trójkąty, a następnie złączyć je wierzchołkami. Można położyć na środek kokardki plasterki z oliwki i żółtej papryki dla ozdoby.
- Rączki kotka powstaną z dwóch podłużnych kawałków czerwonej papryki, zaś ogon zrobimy z żółtej papryki.
- Nóżki naszego kotka wykonamy z dwóch plasterków świeżego ogórka, ściętego pod skosem.
- Kieszonki i guziki powstaną z małych cząstek ogórka i czarnych oliwek.
- Sznureczek kotka na którym trzyma baloniki - biedronki to drobno wycięta skórka z ogórka.

BALONIKI- BIEDRONKI:

- Brzuszek biedronek wykonamy poprzez przekrojenie pomidorka koktajlowego na pół. Nóżki, głowy i kropczki, wykonamy z małych części pokrojonych oliwek, a także odrobiny białka.

SŁONECZKO:

- Aby wykonać słońce należy odciąć plasterki jajka w najgrubszym miejscu.
- Jego promienie uzyskamy odcinając podłużne plastry żółtej papryki i układając je wokół plastra jajka.

ZIELONA ŁĄCZKA:

- Trzy liście sałaty masłowej należy pokroić w drobne paseczki i ułożyć na talerzu.

GRZYBKIE:

- Kroimy dwa jajka na połowę-układamy na zielonej łące, a następnie odcinamy paski czerwonej i żółtej papryki, nadając im kształt kapeluszy. Białe plamki powstaną poprzez pokrojenie drobno białka jajka.

KWIATEK:

- Aby wykonać łodygę kwiatka należy ułożyć dwa listki szczypiorku, zaś pąki powstaną poprzez przecięcie na pół pomidorka koktajlowego i dwóch plasterków czarnych oliwek.

Smacznego !



Alicja Cymbalista, 4lata, Punkt Przedszkolny w SP nr 2 w Rzeszowie



„Zdrowa Szkoła to
ale cel do którego



CERTYFIKAT

dla

Szkoły Podstawowej nr 2 w Rzeszowie

Placówka spełniła kryteria Projektu

”Szkoła Promująca Zdrowie”

i zostaje przyjęta w poczet

Miejskiej Sieci Szkół i Placówek Promujących Zdrowie

*Zastępca Prezydenta Miasta
Koordynator lokalny
Projektu „Zdrowe Miasto” w Rzeszowie
Marek Koberski*

Rzeszów, 7 kwietnia 2004r.



Nasze **Oddziały Przedszkolne** są częścią **Szkoły Podstawowej nr 2** Rzeszowie, mieszczącej się przy ulicy Kamińskiego 12. Szkoły „bezpiecznej, przyjaznej i kolorowej, należącej do Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Celem i zadaniem naszego Przedszkola jest wspieranie każdego wychowanka w rozwijaniu indywidualnego potencjału zdrowia oraz wspomaganie całej społeczności przedszkolnej w tworzeniu warunków i perspektyw do harmonijnego rozwoju.

Zwycięzcy konkursu „Festiwal smaków śniadaniowych” – etap przedszkolny

Punkt przedszkolny w SP nr 2 w Rzeszowie



*Szkoła Podstawowa nr 2
w Rzeszowie*



„Zdrowie na talerzu” – Jakub Olearczyk, 5 lat

Składniki:

- rukola
- jajko
- 5 pomidorków koktajlowych
- rzodkiewka
- parmezan
- brzuszek łososia
- bagietka z masłem czosnkowym
- mango
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- sól



Sposób przygotowania:

Do miski wrzucamy garść rukoli. Dodajemy łyżkę oliwy z oliwek, szczyptę soli i kilka kropel soku z cytryny. Mieszymy. Gotujemy jajko na twardo, a w piekarniku podgrzewamy bagietkę aż się zarumieni. Obieramy mango, pomidorki koktajlowe kroimy na pół, a rzodkiewkę w plasterki.

Sposób podania:

Na talerzu układamy rukolę, na tarce ścieramy parmezan, dodajemy na wierzch pomidorki, rzodkiewkę, mango, dwie połówki jajka, brzuszek łososia i bagietkę.



Puszyste placuszki z kaszy manny z owocami

Składniki:

200 g kaszy manny - pełna szklanka
1 szklanka mleka - 200 g
2 średnie jajka
2 płaskie łyżki cukru
owoce jakie tylko chcesz i trochę wyobraźni ;))
Do smażenia:
masło klarowane lub olej kokosowy lub olej
Czas przygotowania: 15 minut
Czas smażenia: 25 minut
Liczba porcji: 15 placków

Wykonanie:

W misce umieść szklankę kaszy manny (najlepiej błyskawicznej - szybciej zmięknie). Dolej szklankę ciepłego mleka. Wymieszaj i odstaw. Białka oddziel od żółtek. W małej misce umieść żółtka z jedną łyżką cukru. Miksuj 2 minuty, a następnie dodaj do miski z kaszą manną. Zamieszaj lekko. Białka jajek umieść w wyższym naczyniu i ubijaj kilka minut na sztywno po czym dodaj cukier i miksuj jeszcze minutkę. Ubitą pianę delikatnie wmieszaj w masę z kaszą i żółtkami. Nagrzej dobrze patelnię a następnie ustaw średnią moc palnika. Dodaj trochę oleju kokosowego, masła lub jeśli nie masz w danej chwili tych składników może być olej. Małą chochelką nakładaj porcje ciasta. Wylewaj tyle, by powstał placek o średnicy około 10-15 cm można dorobić uszka lub uformować inne kształty. Po około 30 sekundach placki przewracaj na drugą stronę. Tu przydatna będzie łopatka. Chwilę odczekaj i zdejmij placki na ręcznik papierowy. Potem już na talerz i zdobimy owocami i nutellą :-)

Dla dzieci masa radości z ozdabiania a potem z jedzenia takich smakołyków.



Autorzy: AMELIA 6 lat i WOJTEK 4 lata CHWALISZ



Przedszkole Publiczne nr 7 im. Wandy Chotomskiej w Rzeszowie

*Dajcie dzieciom słońce, żeby też nie
było.*

*Dajcie dzieciom słońce, dajcie
dzieciom miłość.*

*Dajcie dzieciom słońce, całe słońce
z nieba.*

*Żeby mogły tańczyć, mogły
śpiewać.*



We wrześniu 2020 r. zostaliśmy przyjęci
do *Rejonowej Sieci Przedszkoli i Szkół
Promujących Zdrowie* oraz uzyskaliśmy
*Rejonowy Certyfikat Przedszkola
Promującego Zdrowie.*

Nasze przedszkole jest miejscem radosnej
zabawy i bezpiecznego poznawania
świata. Zapewniamy dzieciom
wszechstronny rozwój.

Kształtujemy u dzieci postawy
prozdrowotne w zakresie aktywności
fizycznej, higieny
i zdrowego odżywiania, zachowania
proekologiczne oraz aktywne postawy
wobec środowiska lokalnego.

**Przedszkole Publiczne nr 7
im. Wandy Chotomskiej
w Rzeszowie**



**OWSIANKA Z ANANASEM I DOMOWĄ KONFITURĄ WRAZ
Z MUCHOMORKAMI NA KIEŁKOWYM RUNIE**

Składniki – muchomorki

2 pomidorki koktajlowe
1 jajko
Kiełki wg uznania (stirfry lub inne)
Humus klasyczny
Oliwa z oliwek

Składniki - owsianka

5 łyżek płatków owsianych górskich
Jogurt naturalny mały
Ananas świeży
Gruszka
Domowa konfitura (wiśniowa,
malinowa lub inna ulubiona)
Truskawki, maliny, borówka
amerykańska do ozdoby
Cynamon



Wykonanie owsianki

Ugotować płatki owsiane w wodzie do momentu jej wyparowania (wody należy dodać tylko tyle, aby przykryło płatki). Następnie w ozdobnym słoiczku lub miseczce nałożyć kilka łyżeczek jogurtu naturalnego, następnie wyłożyć ugotowane płatki owsiane, dodać konfiturę, znów jogurt naturalny. Na wierzch położyć owoce i posypać cynamonem.

Wykonanie grzybków

Przekroić ugotowane jajko oraz pomidorki koktajlowe. Połówki pomidorków ułożyć na połówkach jajka i przyozdobić jogurtem naturalnym (można użyć wykałaczki). Talerzyk posmarować humusem, położyć kiełki, polać delikatnie oliwą z oliwek, następnie ułożyć grzybki.

Podawać z sokiem ze świeżo wyciśniętej pomarańczy i grejpfruta.

**Konrad Woś, grupa Krasnale (III), lat 5
Przedszkole Publiczne Nr 7 im. Wandy Chotomskiej**

Placki orkiszowe z owocami

Składniki na 10-12 placków:

- 1 kubek mąki orkiszowej jasnej
- 2 jajka
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 duży kubek jogurtu naturalnego – 400 g
- 1 banan
- truskawki oraz inne owoce do wyboru
- syrop klonowy (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Mąkę przesiewamy, dodajemy sodę, jajka, jogurt i wszystko dokładnie mieszamy.
2. Kroimy banana na talarki i dodajemy do ciasta. Wszystko razem mieszamy.
3. Placki smażymy na maśle klarowanym z obu stron aż się zrumienią.
4. Miksujemy truskawki i robimy z nich mus.
5. Placki podajemy z owocami, polewamy musem truskawkowym oraz syropem klonowym.



Nadia Prędką, 6 lat, Przedszkole Publiczne nr 7 im. Wandy Chotomskiej
w Rzeszowie

Przedszkole Publiczne Nr 9 w Rzeszowie
ul. Podwisłocze 20
35-310 Rzeszów
„Optymistyczne Przedszkole”

Od wielu lat podejmujemy działania mające na celu promowanie aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. W realizację zadań prozdrowotnych zaangażowany jest cały personel placówki.

Nasze Panie kucharki serwują pełnowartościowe zdrowe posiłki. Kadra Pedagogiczna dba o aktywność fizyczną dzieci i promuje zdrowy styl życia. Widząc potrzebę realizacji edukacji prozdrowotnej postanowiliśmy ubiegać się o przyjęcie naszej placówki do Podkarpackiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.





Przedszkole Publiczne nr 9 w Rzeszowie

ul. Podwisłocze 20
35-309 Rzeszów
tel. 17 74 83 245,
17 74 83 244, 17 74 83 250



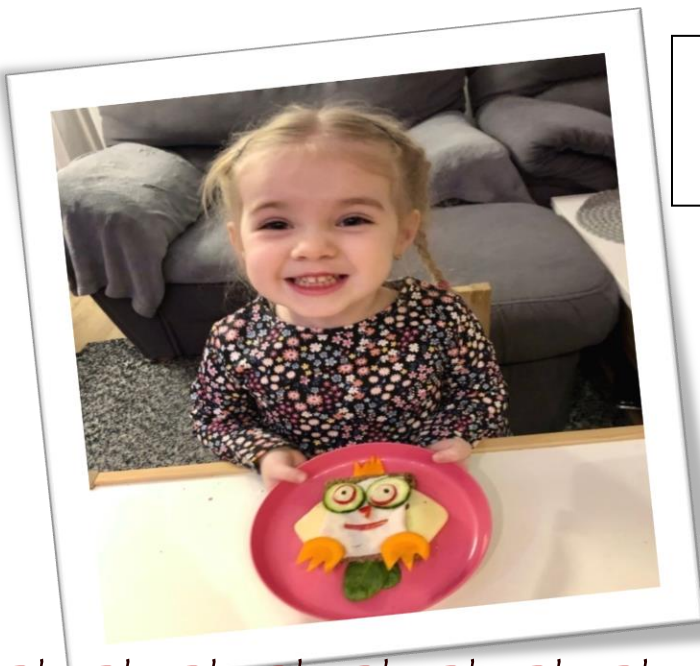
Kanapka -sowa

W naszej rodzinie staramy się przygotowywać zdrowe posiłki każdego dnia. Najfajniejsze jednak są niedzielne śniadania, które przygotowuję razem z mamą i młodszą siostrą. Mamy dużo czasu i świetnie się razem bawimy. Ostatniej niedzieli, postanowiłyśmy przygotować „Kanapki – Zwierzątka”. Oto przepis na kanapkę- sowę:

- 1) Kromkę ulubionego chleba pełnoziarnistego kładziemy na kolorowym talerzyku,
- 2) Smarujemy chleb masłem,
- 3) Układamy plasterek szynki,
- 4) Skrzydełka to plaster żółtego sera, przekrojony na pół,
- 5) Oczka robimy z dwóch plasterków zielonego ogórka, rzodkiewki oraz ziarenek pieprzu, (tego nie musimy jeść, jest raczej na ozdobę 😊)
- 6) Nosek i buźka zrobiona jest z czerwonej papryki,
- 7) Grzywa oraz łapki to marchewka, nożyczkami wycinamy kształt jaki nam się podoba,
- 8) Na koniec dodajemy ogonek ze świeżych liści szpinaku.

Oto cały przepis, zdrowy,

wesoły, ale też przepyszny!



**Alicja Skrzypek,
3 lata,
Przedszkole Publiczne nr 9**

Kanapka wykonana w formie króliczka

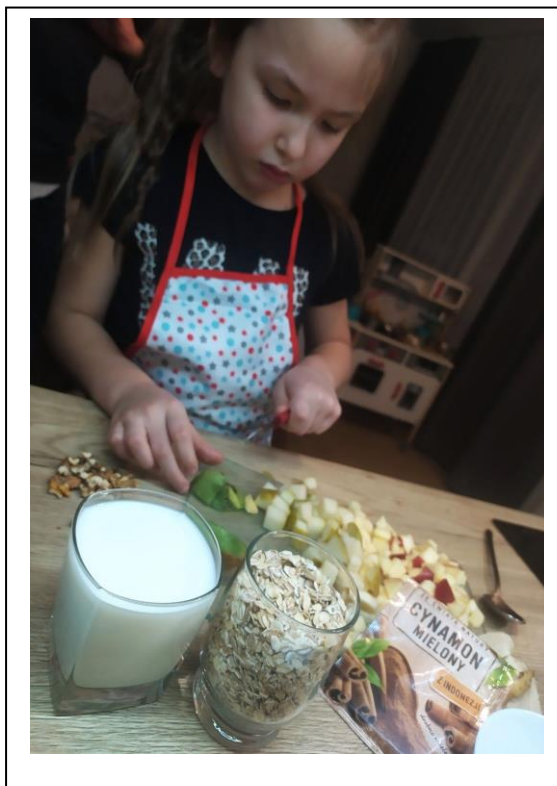
Składniki:

- pełnoziarnisty chleb fitness z ziarnami i bagietka z ziarnami a jako dodatki zostały użyte:
- twarożek wymieszany z ziołami,
- polędwica tradycyjna bez konserwantów,
- żółte i czerwone pomidorki koktajlowe,
- rzodkiewka,
- szczypiorek,
- ziarna słonecznika (oczy króliczka)
- mini króliczki wykonane z czerwonej, zielonej i żółtej papryki oraz sera żółtego,
- słoneczko wykonane z rzodkiewki oraz czerwonych i żółtych pomidorów koktajlowych,
- mix sałat
- tłoczony sok z marchewek i jabłek.



Amelia Kaczor lat 5 gr. III
Przedszkole Publiczne nr 9 w Rzeszowie

Owsianka małego hipopotama



Składniki:

Płatki owsiane (mogą być jęczmienne, jaglane, żytnie, pszenne, orkiszowe, albo miks ulubionych). Mleko krowie, kozie, roślinne bądź woda.

Ulubione dodatki: świeże owoce, orzechy, daktyle, suszone owoce. Cynamon, odrobina cukru, trochę masła, miód (ewentualnie kostka gorzkiej czekolady).

Płatki ugotować na mleku/wodzie w proporcji 1:2 (około 10min)

Na patelni uprażyć na łyżce masła z odrobiną cukru i cynamonu pokrojone w kostkę jabłko, gruszkę.

Ugotowane płatki przełożyć do miseczki, dodać uprażone owoce i resztę ulubionych dodatków.

Smacznego!

Pyszna pożywna owsianka da energię na cały poranek

Hipopotam rzekł raz mamie:
"Dość mam listków na śniadanie,
chcę by rozgrzał się mój brzuszek,
by już nie odstraszał muszek".
Na to mama głaszcze synka:
"Synku drogi czas na zmiany,
w tej miseczce owies mamy.
Dziś w gazecie była wzmianka..."



Ola Chudzik
lat 6 Gr. IV
Przedszkole Publiczne nr 9



PRZEDSZKOLE PUBLICZNE NR 11 W RZESZOWIE



Przedszkole Publiczne Nr 11 w Rzeszowie usytuowane na pograniczu Osiedli Pobitno i Wilkowyja, zapewnia opiekę 200 dzieciom.

Nasze przedszkole jest popularyzatorem i liderem działań zdrowotnych oraz proekologicznych w środowisku lokalnym. Nauczyciele wspólnie z dziećmi organizują wiele imprez kulturalnych typu pikniki: „Święto pieczonego Ziemniaka”, „Zdrowo i sportowo razem z Rodzicami”, piesze rajdy ekologiczne wspólnie ze Stowarzyszeniem Ekoskop, wycieczki tematyczne z rodzicami: „Pieczenie chleba w Pstrągowej”, „Lepienie garnków w Medyni Głogowskiej”, „Poznanie historii w Skansenie w Kolbuszowej”, przegląd twórczości dziecięcej „Tanecznym krokiem na Wakacje”, zawody sportowe: „Przedszkolny tor przeszkód”, „Miniolimpiada Przedszkolaka” oraz inne związane z tradycyjnym kalendarzem przedszkolnym. W przedszkolu działa Klub Młodego Odkrywcy (KMO), gdzie na zajęciach dzieci odkrywają świat przez doświadczenia, poszerzają samoświadomość, czyli wiedzę o tym, co odczuwają w danej chwili, wyrażają emocje, przez co bogaci się ich życie emocjonalne.

Uwieńczeniem naszych działań było otrzymanie Certyfikatu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym” – KIK 34, Certyfikatu „Szkoła Przyjazna Żywieniu i Aktywności Fizycznej”, Certyfikatu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” w ramach ogólnopolskiego programu wspierającego prawidłowe nawyki żywieniowe u małych dzieci oraz przystąpienie do Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie i otrzymanie we wrześniu 2020 roku Rejonowego Certyfikatu.

Wszystkie działania wspierane są przez Radę Rodziców naszego Przedszkola.





PRZEDSZKOLE PUBLICZNE NR 11 W RZESZOWIE

MOC WARZYW W MUFFINACH



**Viktor Rojecki –
grupa VIII, 6 lat**

SKŁADNIKI :

- 300g mąki (można użyć orkiszowej pomieszanej lub bezglutenowej)
- 100g seratwardego
- 150g szynki
- Około pół słoiczka pomidorów suszonych
- 2 jajka
- 300ml mleka
- Ulubione warzywa (my używamy papryka, ogórek kiszony, marchewka, kukurydza,)
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie, natkapietruszki
- 1 łyżka proszku dopieczenia
- Olej słonecznikowy lub oliwa z oliwek

WYKONANIE:

Ser, ogórki kiszone i marchew ścieramy na tarce, szynkę, paprykę kroimy w kostkę. Jajka wbijamy do miski, dolewamy olej i mleko wszystko mieszamy mikserem, dodajemy mąkę i doprawiamy, wszystko mieszamy, dodajemy warzywa. Całość mieszamy ręcznie. Przekładamy do formy na muffinki i pieczemy 30 min. Na 180 C.

Przepis na zdrowe śniadanie:

JOGURT Z SUSZONYMI OWOCAMI I ORZECHAMI

- Przygotować przeźroczystą szklankę,
- Na spód nasypać dwie łyżki owsianki,
- Na owsiankę wylać jogurt naturalny
- Na jogurt wylać miód (według uznania),
- Na wierz posypać drobno pokrojonymi suszonymi owocami (w naszym przypadku była to żurawina) oraz pokrojonymi orzechami



Milena Chmiel – grupa III, 4 lata
Marcelina Chmiel – grupa VII, 6 lat

Przedszkole Publiczne Nr 12 w Rzeszowie

1

Nasze Przedszkole to placówka z wieloletnimi tradycjami, wychowała już kilkadziesiąt pokoleń. Powstała w roku 1966.

2

Przedszkole jest zarządzane w sposób sprawny i nowoczesny przez Dyrektora Renatę Smoczyńską, a pracownicy odczuwają satysfakcję ze swojej pracy.

3

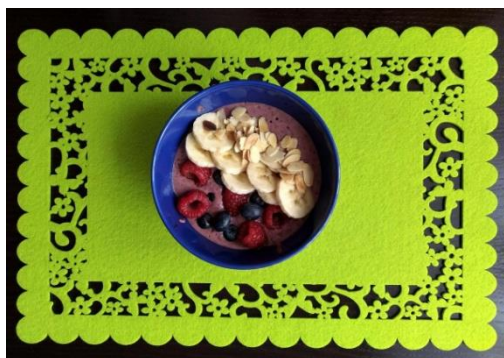
Od 2015 r. mamy zaszczyt należeć do Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Realizując Program Promocji Zdrowia podejmujemy różnorodne działania i projekty edukacyjne kształtujące świadomość całej społeczności przedszkolnej na temat konieczności wspólnego dbania o zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

4

23 kwietnia 2018 r. nasze przedszkole otrzymało Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie.



MUS OWOCOWY – SMACZNY I ZDROWY



Gabriela Rząsa Gr. VI

Składniki

- 200 g borówek amerykańskich, plus dodatkowa ilość do dekoracji
- 150 g malin, świeżych lub 150 g malin, mrożonych, uprzednio rozmrożonych
- 80 g banana, plus kilka plasterów do dekoracji
- 150 g jogurtu typu greckiego
- 50 g syropu z agawy lub 50 g miodu
- 50 g płatków owsianych, błyskawicznych
- 2 - 3 łyżeczki płatków kokosowych lub migdałowych, do dekoracji
- 2 - 3 łyżeczki nasion chia, do dekoracji (opcjonalnie)

Wykonanie:

1. Do naczynia włożyć borówki, maliny, banan, jogurt, dodać syrop z agawy i płatki owsiane, zblendować. Przełożyć do miseczek. Udekorować borówkami, plasterkami banana, płatkami kokosa lub prażonymi płatkami migdałowymi i nasionami chia.
2. Mus owocowy podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

„BANANOWO-KOKOSOWY CHLEBEK DLA SUPER BOHATERÓW”



Składniki:

- 4 dojrzałe banany
- 4 jajka
- 200 g masła
- 1 szklanka wiórków kokosowych
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1/2 szklanki cukru
- 2 i pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli

- opcjonalnie szklanka posiekanych orzechów włoskich

Wykonanie:

Jajka zmiksować z cukrem na gładką masę, dodać powoli rozpuszczone masło a następnie zmiksowane blenderem lub ugniecione widelcem banany. Wsypać pozostałe połączone składniki sypkie (mąka, proszek do pieczenia, soda oczyszczona, wiórki kokosowe, sól) i wymieszać.

Ciasto wlać do dużej keksówki wyścielonej papierem do pieczenia. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza.

Przepyszne ze szklanką mleka lub posmarowane masłem orzechowym.

AUTOR: BARTOSZ WÓJCIK, grupa 6



„WYSPA KRABÓW” – JAN DULKIEWICZ, GR. III

Składniki:

1 jabłko

1 brzoskwinia

1 banan

2 kiwi

kilka malin, winogron, rodzynek, łuskany słonecznik, pestki z dyni, migdały.

Wykonanie:

Własna inwencja twórcza - według przedstawionego zdjęcia :)





Przedszkole Publiczne Nr 19

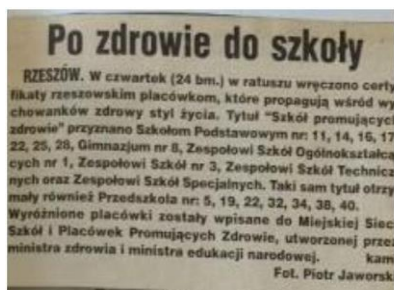
Aleja prof. Adama Krzyżanowskiego 20
35-329 Rzeszów

Przedszkole Publiczne Nr 19 zlokalizowane jest na Osiedlu Paderewskiego przy al. prof. Adama Krzyżanowskiego 20 w Rzeszowie.

Nasze atuty: duży ogród z bezpiecznym placem zabaw, przestrzenne, jasne, kolorowo urządzone sale zabaw, własna kuchnia, salka audiowizualna, miła i fachowa opieka, szeroka współpraca ze środowiskiem lokalnym - udział w licznych konkursach i przeglądach artystycznych, spotkania z ciekawymi ludźmi, wycieczki bliższe i dalsze. Promujemy zdrowy styl życia poprzez promocję zdrowego odżywiania, uprawiania sportów, dbania o środowisko przyrodnicze.

Przedszkole jako jedno z pierwszych przystąpiło do Sieci Szkół Promujących Zdrowie i otrzymało certyfikat nadany przez Urząd Miasta Rzeszowa. Od wielu lat nieprzerwanie przedszkole podejmuje różnorodne działania i projekty, które kształtują u dzieci i ich rodziców oraz pracowników przedszkola szeroko rozumianą konieczność dbania o zdrowie swoje i najbliższych.

W roku 2020 cała społeczność przedszkola podjęła działania zmierzające do odnowienia Certyfikatu.



Pierwszy certyfikat nadany w 2002 roku – artykuł z gazety



**Przedszkole Publiczne nr 19
w Rzeszowie**



Owsianka z bananami i malinami

Składniki:

1/2 szklanki płatków owsianych
1 szklanka mleka
1 banan
1 łyżeczka cynamonu
syrop z agawy lub brązowy cukier

Zaczynamy od przelania mleka do rondelka i postawienia go na płycie na średniej mocy/ogniu.

Następnie jeszcze przed zagotowaniem dodajemy do mleka płatki owsiane.

Gdy tylko mleko zacznie się gotować zdejmujemy ronderek z ognia i dodajemy przyprawy.

Następnie dosładzamy lub nie, owsiankę według upodobań syropem z agawy bądź brązowym cukrem.

Na koniec dodajemy pokrojonego w plastry banana i maliny. Mieszamy i serwujemy.

Gotowe, smacznego!



**Leon Sum,
grupa I, 3 lata**

Tosia poleca śniadanie pełne zdrowia ☺



Przepis na pastę z awokado

Składniki na pastę:

- ✓ 1 duże dojrzałe awokado
- ✓ 1 jajko
- ✓ 1 łyżka posiekanej cebuli
- ✓ 1 mały ząbek czosnku
- ✓ 1-2 łyżki soku z cytryny
- ✓ sól
- ✓ pieprz

Składniki do dekoracji kanapek:

- ✓ jajko na twardo
- ✓ ogórek
- ✓ pomidorki
- ✓ rzodkiewka
- ✓ kolorowa papryka
- ✓ sałata
- ✓ szczypiorek
- ✓ pietruszka

Sposób wykonania:

Awokado przeciąć na pół dookoła pestki. Pestkę wyjąć. Za pomocą łyżki wyciągnąć awokado ze skórki i przełożyć do miseczki. Dokładnie rozgnieść widelcem lub zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać cebulę, wyciśnięty czosnek, sok z cytryny i dużą szczyptę soli (najlepiej dodawać stopniowo i smakować). Dokładnie wymieszać, posmakować, w razie potrzeby doprawić według uznania. Gotową pastę smarować świeże pieczywo np. pełnoziarniste.

Kanapki dekorować według uznania nakładając np. jajko, ogórek, paprykę itd.

Smacznego ! ☺



Antonina Pączek, grupa V, lat 6

Przedszkole Publiczne nr 22 w Rzeszowie



Przedszkole Publiczne nr 22 w Rzeszowie

Nasza placówka rozpoczęła swoją działalność 01.09.1978 roku. Posiadamy ponad 30-letnie doświadczenie w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym. Programy wychowania przedszkolnego oraz ofertę edukacyjną realizujemy zgodnie z obowiązującą podstawą programową. Planowane i organizowane działania edukacyjne zapewniają pełny rozwój dziecka w sferze intelektualnej, emocjonalnej, społecznej i ruchowej oraz gwarantują bardzo dobre przygotowanie do edukacji szkolnej. W ramowym rozkładzie dnia proponujemy zróżnicowane formy aktywności. Nasze przedszkole jest placówką promującą zdrowie. Posiadamy certyfikat Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Przedszkole jest członkiem Stowarzyszenia „EKO -DAR” oraz „Przedszkola Przyszłości”. Od wielu lat jesteśmy organizatorami międzyprzedszkolnych konkursów i przeglądów twórczości dziecięcej (konkurs plastyczny, przegląd dziecięcych zespołów muzycznych „Przedszkolna orkiestra” oraz „Biegi przedszkolaków”). Promujemy osiągnięcia i talenty naszych wychowanków uczestnicząc z powodzeniem w licznych konkursach plastycznych, przeglądach i turniejach. Bierzymy udział w europejskim programie współpracy przedszkoli e-Twinning; posiadamy certyfikat „Chrońmy dzieci” oraz tytuł „Przedszkole w ruchu” przyznany przez Ministra Edukacji Narodowej. Uczestniczyliśmy również w projekcie MEN „Szkoła Współpracy, Uczniowie i Rodzice Kapitałem Społecznym Nowej Szkoły”. Priorytetem w pracy dla wszystkich pracowników placówki jest dobro dziecka i jego wszechstronny rozwój.

Krzysztof Górski
Pp.22, gr.III
wiek: 5 lat

Kostek pełen ciekawostek

Jest to śniadanie zachęcające do jedzenia warzyw, a jednocześnie wzbudza ciekawość dziecka do odkrywania części naszego układu szkieletowego. Rozwija także wyobraźnię dziecka, ponieważ za każdym razem można używać innych warzyw, dzięki czemu nasz kostek zawsze będzie wyglądał inaczej.



Składniki:

- 1/3 papryki czerwonej
- 1/3 papryki żółtej
- kawałek ogórka
- 5 pomidorów koktajlowych
- garść rukoli/ kielków/rospunki
- 1 oliwka
- 4 małe różyczki brokołu/ kalafiora
- 3 plasterki chudej wędliny
- ½ bułki grahamki
- łyżeczka masła

Przygotowanie krok po kroku:

1. Dokładnie myjemy wszystkie warzywa
2. Bułkę smarujemy masłem
3. Paprykę kroimy w paseczki o grubości ok. 5 mm.
4. Ogórka kroimy w plasterki
5. Brokuł sparzamy
6. Oliwkę przekajamy na pół
7. Układamy szkielet:
 - z oliwek robimy na bułce oczy, z pomidorka nos, z papryki usta, a z rukoli włosy
 - plasterki ogórka układamy jeden pod drugim tak, aby nachodziły na siebie - w ten sposób powstanie kręgosłup
 - szynkę, która utworzy miednicę, kładziemy poniżej ogórków
 - z papryki robimy żebra oraz kończyny górne i dolne
 - pomidorki koktajlowe kładziemy tak, aby znalazły się w miejscu stawów łokciowych i kolanowych
 - stopy i dłonie robimy z różyczek brokułowych



Sowa pod palmą ☺

Składniki:

Pół bułki grahamki

Banan

Kiwi

Mandarynka

Rodzynki

Skórka z mandarynki

Wykonanie:

Bułkę przekroić, odciąć kawałek górnej części.

Owoce pokroić. Z mandarynek ułożyć podłoże, z banana zrobić pień palmy, a z pokrojonego kiwi liście.

Z plasterków banana zrobić oczy, na banana położyć rodzynki.

Z kiwi ułożyć skrzydełka.

Ze skórki mandarynki wyciąć nóżki i dziób sowy.

Wykonała Tosia Rudy ☺





MUSLI Z JOGURTEM I OWOCAMI NA ŚNIADANIE

Składniki:

- musli (najlepiej zrobione przez siebie, przepis po niżej)
- jogurt naturalny
- 2 banany,
- kiwi,
- jabłko

Przygotowanie:

1. Owoce kroimy w plasterki, dzielimy je na połowę i wykorzystujemy do poukładania na górze naczynia.
2. Przepis na musli. Orzechy siekamy na mniejsze kawałki. Figi, daktylę, morele i śliwki kroimy na mniejsze części. Orzechy i owoce przekładamy do dużej miski, dodajemy żurawiny, pestki słonecznika oraz pestki dyni (wyłuskane). Następnie dodajemy płatki owsiane, rodzynki.
3. Do szklanek bądź pucharków wsypujemy musli, następnie zalewamy sporą ilością jogurtu naturalnego. Czynność powtarzamy tak żeby składniki układały się w warstwy.
4. Na górę naczynia układamy pokrojone owoce.

Smacznego:)

Imię i nazwisko dziecka: Nadia Nieć

Nazwa grupy do której dziecko uczęszcza: grupa IV

Wiek: 5 lat



Przedszkole Publiczne NR 28 znajduje się na jednym z najnowszych rzeszowskich osiedli – Baranówka IV, przy ulicy Obrońców Poczty Gdańskiej 5.

Przedszkole powstało w 1994 roku. Jest wolnostojącym dwukondygnacyjnym obiektem otoczonym dużym, zadrzewionym ogrodem.

Do przedszkola uczęszczają dzieci w wieku od 3 do 6 lat, które przebywają na sześciu oddziałach.

Każda grupa przebywa w dużej, przestronnej sali z przylegającą do sali komfortową łazienką. Do dyspozycji dzieci jest także ogród przedszkolny.

Od 2015r. nasze przedszkole ma zaszczyt należeć do Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Realizując Program Promocji Zdrowia podejmujemy różnorodne działania i projekty edukacyjne kształtujące świadomość całej społeczności przedszkolnej na temat konieczności wspólnego dbania o zdrowie we wszystkich jego wymiarach.



Podkarpacki
Kurator
Oświaty



Zdrowe społeczeństwo sprzyja ludzkiej zdolności kochania bliźnich i zdolności do twórczej pracy, do rozwoju rozumu i obiektywizmu.
Erich From

CERTYFIKAT

przyjęcia

Publicznego Przedszkola nr 28 w Rzeszowie

do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie
w województwie podkarpackim

Wojewódzki Koordynator
Szkół Promujących Zdrowie

Mariola Kielbaso
Mariola Kielbaso

PODKARPACKI
KURATOR OŚWIATY

Małgorzata Rauch
Małgorzata Rauch

Rzeszów, kwiecień 2018 r.



Wytrawne grzanki z awokado

1,5 bagietki pełnoziarnistej
2 jajka
1/2 awokado
3 łyżki tartego sera żółtego
2 łyżki mleka
1 łyżeczka posiekanego koperku, natki pietruszki lub dowolnych ziół
szczypta pieprzu

Piekarnik nastaw na 190°C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Awokado przekrój na pół, przekręć i oderwij jedną część. Wyjmij z niej miąższ łyżką i przełóż do blendera. Dodaj jajka, koperek lub swoje ulubione zioło, mleko i przyprawy. Zblenduj na gładką masę. Bagietki pokrój, każdą kromkę maczaj w masie z obu stron i układaj na blaszce. Posyp szczypiorkiem i odrobiną tartego sera. Piecz około 8-10 minut do zrumienienia. Grzanki podawaj ze swoimi ulubionymi warzywami, pomidorki, papryka, sałata, ogórek.



Leon Mikula
lat 5, Gr. Smerfy
PP 28

Papryki faszerowane kaszą jaglaną oraz ryżem z warzywami

Składniki / 3 porcje

- 3 czerwone papryki,
- 1/2 torebki ryżu brązowego długoziarnistego,
- 1/2 torebki kaszy jaglanej,
- 2 cebulki dymki i szczypiorek do posypania,
- 5 pomidorków koktajlowych,
- 1 puszka kukurydzy konserwowej,
- 1 puszka groszku konserwowego,
- 1 puszka czerwonej fasoli,
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- szczypta pieprzu, soli, słodkiej papryki czerwonej, kurkumy i oregano.



Przygotowanie

1. Papryki przekroić na pół i usunąć gniazdo nasienne.
2. Ugotować kaszę jaglaną i ryż według przepisu na opakowaniu. Odcedzić i zostawić do wystygnięcia.
3. Cebulkę pokroić w drobną kostkę, połowę kukurydzy, fasoli i groszku zmieszać z ryżem, a drugą połowę z kaszą jaglaną. Dodać cebulkę. Doprawić do smaku.
W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 s.
4. Farsz włożyć do wgłębień papryki i piec w piekarniku około 25 minut.
5. Po upieczeniu skropić oliwą udekorować pomidorkami koktajlowymi i posypać szczypiorkiem.

Natalia Chitryniewicz
lat 6, Gr. Tygryski
PP 28

ZDROWE ŚNIADANIE

Przepis:

1. $\frac{1}{2}$ kanapki chleba pszenno-żytniego z kminkiem
2. Masło do potarcia chleba
3. 3 kawałeczki ryby makreli wędzonej
4. Jajecznica z 1 jajka
5. Ok. 15 dkg utartego z jogurtem naturalnym sera białego
6. 2 plasterki wędliny pieczonej
7. 4 plasterki kiełbasy wiejskiej wędzonej
8. $\frac{1}{4}$ części zielonej świeżej papryki
9. $\frac{1}{4}$ części pomarańcza
10. Kubek soku pomarańczowego do popicia



**Tymoteusz Kuźniar –
lat 6
Grupa: Skrzaty
PP 28**

Przedszkole Publiczne Nr 29 w Rzeszowie.

Adres: ul. Wyspiańskiego 16 A, 35-111 Rzeszów

Dyrektor: Krystyna Piczak

Koordynator ds. Promocji Zdrowia: Magdalena Oleszko

Zespół ds. promocji zdrowia: Anna Bielarska, Jagoda Laskowska, Angelika Sokołowska



Przedszkole w 2019 roku włączyło się w działanie Placówek Promujących Zdrowie i w 2020 roku otrzymało certyfikat przyjęcia do Rejonowej sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie.

"W każdym dziecku tkwi ukryty talent.

Trzeba go tylko odnaleźć"

Zadaniem nadrzędnym placówki jest troska o zdrowie, bezpieczeństwo, akceptacja, poszanowanie praw wychowanków i ich prawidłowy rozwój. Celem natomiast wspomaganie rodziny w doskonaleniu osobowości dziecka, jego rozwoju w przygotowaniu do podjęcia nauki w szkole. Przedszkole doskonali swoją jakość poprzez rozpoznawanie i rozszerzanie potrzeb środowiska oraz poszukiwanie nowatorskich metod pracy z dziećmi.



Przedszkole Publiczne Nr 29



Rzeszów

„Przekładaniec na drugie śniadanie”

Składniki:

- musli
- 2 małe kubeczki jogurtu naturalnego
- banan
- garść mrożonych owoców
- łyżka ulubionych bakalii

Wykonanie:

Połówę pokrojonego w plasterki banana ułożyć na dnie szklanki lub salaterki, wlać łyżkę jogurtu, następnie łyżkę musli i tak na zmianę, aż zabraknie jogurtu. Na koniec posypać bakaliami i wyłożyć pozostałe owoce.

SMACZNEGO !!!



Karol Wcisło
grupa Pszczółki (5 lat) wraz
z siostrą Wiktorią (12 lat)

Babeczka z jajeczka

Składniki na 12 sztuk babeczek:

- ✓ 8 jajek
- ✓ 3 kromki pieczywa pełnoziarnistego
- ✓ 4 plasterki szynki
- ✓ 4 plasterki sera żółtego
- ✓ mała puszka zielonego groszku
- ✓ mała czerwona papryka
- ✓ 4 rzodkiewki
- ✓ pęczek szczypiorku
- ✓ do smaku – sól, pieprz,
ostra papryka w proszku.



Wykonanie:

Rozgrzewamy piekarnik do 200°C (grzanie góra-dół). Do miski wbijamy jajka, dodajemy szczyptę soli, pieprzu i ostrej papryki. Roztrzepujemy. Szynkę i ser żółty kroimy na małe kawałeczki, paprykę czerwoną i rzodkiewkę na drobną kostkę. Wrzucamy do miski, dodajemy groszek i posiekany szczypiorek. Wszystko mieszamy. Do formy na muffinki wkładamy papilotki. Z chleba wycinamy kółka i układamy na spodzie papilotek.

Nakładamy porcje masy jajecznej i pieczemy ok 20 minut.

Smacznego!!!

**Agata Szeliga,
grupa „Pszczołki”, 5 lat**



Przedszkole Publiczne nr 32 w Rzeszowie

Ul. Podwisłocze 26A



posiada certyfikat przyjęcia placówki do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie w województwie podkarpackim.

Dyrektor Pani mgr Anna Wilk wraz z całą społecznością przedszkola, którą tworzą nauczyciele, pracownicy administracji i obsługi, rodzice oraz dzieci podejmują różnorodne przedsięwzięcia promujące zdrowie. Szeroki zakres tych działań obejmuje m.in. treści dotyczące zdrowego i racjonalnego żywienia, aktywności ruchowej, bezpieczeństwa dzieci czy ochrony środowiska naturalnego.

Realizacja działań prozdrowotnych w wieku przedszkolnym jest najlepszym okresem kształtowania u dzieci odpowiednich nawyków, umiejętności i postaw. Edukacja prozdrowotna wdrażana już od pierwszych lat życia dzieci jest najlepszą inwestycją w ich prawidłowy rozwój, ponieważ wykształcenie pozytywnych zachowań zdrowotnych wśród najmłodszych skutkuje ich utrzymaniem w przyszłości.



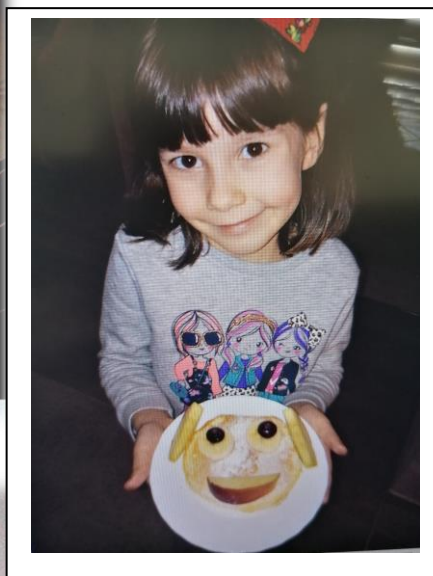


Zdrowe, pożywne śniadanie Julii

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

- jogurt naturalny - 250g
- truskawki - 200g
- cukier wanilinowy - 1,5 łyżeczki
- miód - łyżka
- płatki owsiane 2 łyżki

Do naczynia dodajemy jogurt naturalny, truskawki (mogą być mrożone), łyżkę miodu, a także opcjonalnie 2 łyżki płatków owsianych np. błyskawicznych. Za pomocą blendera ręcznego czy kielichowego blendujemy koktajl do uzyskania jednolitej konsystencji.



PANCAKES-PLACUSZKI Z CUKREM PUDREM I OWOCAMI

Do przygotowania potrzebować będziemy:

- mąka - 1 szklanka
- jajko - 1 sztuka
- mleko - 3/4 szklanki
- rozpuszczone masło - 40 gram
- proszek do pieczenia - 1,5 łyżeczki
- cukier puder - 2 czubate łyżki
- sól

1. Do naczynia przesiewamy mąkę, dodajemy roztrzepane jajko, mleko, proszek do pieczenia, cukier puder i szczyptę soli. Wszystko miksujemy, a na sam koniec dodajemy rozpuszczone masło.
2. Odstawiamy na 15-20 minut.
3. Smażymy z obu stron na suchej, średnio rozgrzanej (żeby dać czas ciastu na wyrośnięcie) patelni teflonowej, najlepiej dość małej, choć masa jest na tyle gęsta, że się nie rozlewa i na dużej też można robić dość małe, grube naleśniki.
4. Podajemy z cukrem pudrem lub syropem klonowym i owocami.

**Julia Wyskiel,
lat 5, Grupa IV**

ANANASOWA BOMBA WITAMINOWA

Składniki:

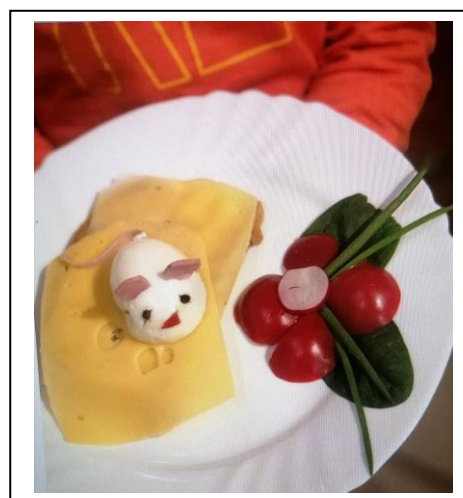
- 1 ananas
- 2 banany
- 1 gruszka
- 2 jabłka
- 3 mandarynki
- garść borówek
- 1 opakowanie galaretki o smaku wiśniowym

Wykonanie:

Przygotuj galaretkę zgodnie z przepisem na opakowaniu, przelej do płaskiego naczynia i odstaw do lodówki do stężenia. Odetnij liście od ananasa, przekrój ananasa na pół i wydrąż połówki tak, aby powstały miseczki. Obierz pozostałe owoce i pokrój w kostkę razem z wydrążonym miąższem ananasa. Galaretkę pokrój w kostkę. Owoce wsyp do miski i wymieszaj, następnie przełóż do ananasowych miseczek i udekoruj borówkami i galaretką.



**Julia Chmielewska,
lat 6, PP 32**



„Myszkowa kanapka na dobry dzień”

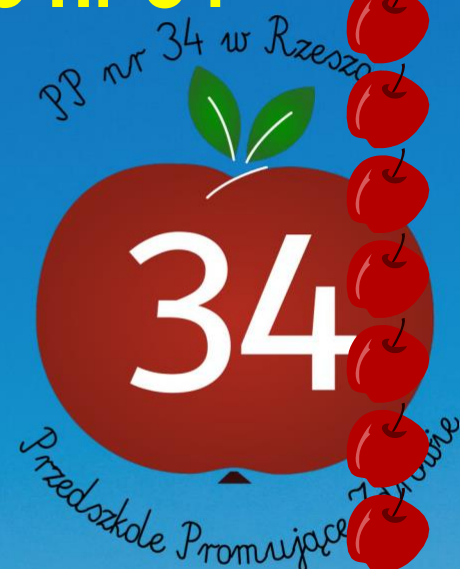
Na śniadaniu u Adama goni myszka nas od rana. Już wskoczyła na kanapkę i za jajko się przebrała. Uszy, ogon z szynki dobrała i oczami z pieprzu zerka. Chyba chce się bawić w berka. Na kanapce żółty ser to dla myszy pyszny deser. Obok leży piękny kwiatek - to papryka na nim bryka i rzodkiewka na nim mieszka. A łodygi ze szczypiorku aby dodać mu humorku i pod spodem liść szpinaku doda jeszcze więcej smaku.

Od Adama na śniadanie takie oto jest kazanie: Ja warzywa zdrowe jem i mam zawsze dobry dzień!

**Adam Rudawski,
grupa IV, 5 lat
PP 32**

Przedszkole Publiczne nr 34

w Rzeszowie



Od 2002 roku nasze przedszkole należy do „Miejskiej Sieci Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie”. Od tamtej pory podczas realizacji programu Promocji Zdrowia staramy się pokazać ludziom, że mogą zwiększyć kontrolę nad własnym zdrowiem i wpłynąć na jego poprawę. Utożsamiamy się z hasłem „Nasze zdrowie w naszych rękach” – które oznacza, że każdy z nas może, a nawet powinien podejmować działania w zakresie zapobiegania chorobom oraz poprawy i wzmacniania swojego zdrowia. Istotą Przedszkola Promującego Zdrowie jest całościowe podejście do zdrowia. Dlatego w swych działaniach skupiamy się nie tylko na aspekcie fizycznym, ale także na aspekcie: psychicznym, społecznym, duchownym. Ważnym elementem jest również atmosfera panująca w przedszkolu dlatego wspólnie troszczymy się o dobre relacje społeczne, wzajemnie zrozumienie i empatię, które w znaczący sposób wpływają na poprawę samopoczucia.

W 2009 roku otrzymaliśmy Wojewódzki Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie. Przyznanie Certyfikatu, a więc włączenie naszego przedszkola do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie zostało poprzedzone 5-letnim okresem intensywnej działalności całej społeczności szkolnej na rzecz promocji zdrowia. Obecnie staramy się o uzyskanie Krajowego Certyfikatu Przedszkola Promującego Zdrowie.

*Zespół do Spraw Promocji Zdrowia tworzą
ludzie z pasją : dyrektor- Iwona Biśto
Koordynatorzy –Dominika Kielboń, Anna
Pucia, członkowie – Ewa Kuźniar, Dorota
Ślęczka, Arleta Cag*





Ananasowe smoothie

Składniki:

250 g ananasa świeżego, pokrojonego na kawałki, lekko zmrożonego

100 g banana, dojrzałego, pokrojonego na kawałki

100-150 g pomarańczy, bez białych błonek, pokrojonej na kawałki

150 g napoju migdałowego

2 łyżki otrębów owsianych

Borówki, ananas do dekoracji

1 łyżka pestek dyni

1 łyżka siemienia lnianego

Sposób przygotowania:

Ananas, banan, pomarańcze, napój migdałowy i otręby zmiksować. Udekorować borówkami i kawałkami ananasa. Posypać pestkami dyni i siemieniem lnianym. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

Zuzanna Dziobak, grupa VII, 6 lat



Sałatka owocowa

Przepis na **sałatkę** wieloowocową, którą polubi każde **dziecko**. Soczyste składniki dostarczą do organizmu najmłodszych niezbędnych do prawidłowego rozwoju witamin i minerałów. To znakomity pomysł na deser lub podwieczorek dla **dziecka**.

Składnikami są owoce, więc mogą być dowolne, ich wybór zależy od preferencji dziecka.

Składniki:

banan

mango

melona

jablka

winogrona

mandarynka



Sposób przygotowania

Owoce umyć, obrać ze skóry i pokroić w kostkę i przełożyć do dużego naczynia. Z cytryn wycisnąć sok i dodać do sałatki. Dodać miód i wymieszać.

Chwileczkę poczekać aż owoce wypuszczą sok.

Następnie nakładać do salaterek i zjadać z wielkim apetytem – bo to wielka porcja witamin tak niezbędnych szczególnie jesienią. Z pokrojonych owoców mogą również powstać soczyste szaszłyki.

Barbara Dołowacka, grupa VII, 6 lat



Przedszkole Publiczne nr 35 w Rzeszowie



Nasza placówka istnieje od 1983 r. Znajduje się na osiedlu Nowe Miasto przy ul. Bpa Józefa Pelczara 3 w Rzeszowie. Od 1 września 2011 roku, wspólnie ze Szkołą Podstawową nr 23, wchodzi w skład Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 5. W listopadzie 2014 r. otrzymaliśmy Certyfikat Wojewódzkiej Sieci Szkół i Placówek Promujących Zdrowie. Jako „Przedszkole Promujące Zdrowie”, chcemy ukazywać pracownikom, rodzicom i wychowankom społeczną rolę placówki oświatowej w promowaniu zdrowia i wspólnie tworzyć miejsce przyjazne dzieciom ich rodzinom oraz wszystkim pracownikom. Nasze przedszkole zdobyło następujące certyfikaty z zakresu dbania o zdrowie: - Certyfikat "Przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej". - Certyfikat "Zdrowo jemy, zdrowo żyjemy" w ramach ogólnopolskiego programu wspierającego prawidłowe nawyki żywieniowe u małych dzieci. - Certyfikat "Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym" - KIK 34.

Mottem naszego przedszkola są słowa Janusza Korczaka

„Powiedz dziecku, że jest dobre, że umie, że potrafi...”

Przepis na pudding chia

Składniki:

- 3 łyżki nasion chia
- 300ml podgrzanego mleka kokosowego
- mango
- banan
- maliny do udekorowania

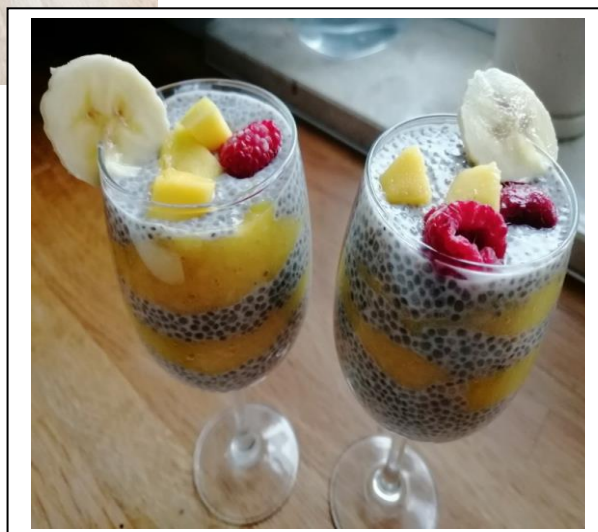


Przyrządzenie:

- 1) Nasiona chia zalej 300ml podgrzanego mleka, dokładnie wymieszaj i odstaw na noc, żeby nasiona napęczniały,
- 2) Pora na mus: zblenduj owoce na gładko,
- 3) Nakładaj do szklanek, kieliszków naprzemiennie: po dwie łyżki chia i musu.



**Emilia Blajda,
grupa I, 3 lata**



Batoniki owsiane z migdałami, nasionami i żurawiną

Składniki:

(na około 12-14 batonów)

- 2 szklanki płatków owsianych błyskawicznych
- ½ szklanki suszonej żurawiny
- ½ szklanki migdałów
- 1/3 szklanki nasion słonecznika
- 1/3 szklanki pestek dyni
- 2 łyżki nasion chia
- 5 łyżek miodu
- 2 łyżki oleju kokosowego



Przygotowanie:

- Nagrząć piekarnik góra – dół do 180 stopni, na durzą blachę wsypać płatki, migdały, słonecznik i pestki dyni, uprażyć je w piecu przez 10 minut
- W rondelku rozpuścić miód z masłem orzechowym i olejem kokosowym
- Uprażone płatki z dodatkami wymieszać w misce z żurawiną i chia a następnie wlać na nie miodowo – orzechową polewę, dokładnie wymieszać
- Owsianą masę wyłożyć na niedużą wysmarowaną masłem foremkę, wyrównać ją i solidnie docisnąć
- Obniżyć temp piekarnika do 150 stopni i piec batony przez 20 minut
- Po wyjęciu z piekarnika, na wierzchu położyć deseczkę i obciążyć ją by masa jeszcze mocniej się skleila – zapobiegnie to kruszeniu się batoników
- Kiedy owsiane „ciasto” ostygnie, pokroić je na podłużne batony



Iga Bal grupa IV (4 lata), Aleksandra Bal grupa X (6 lat)

Warzywne muffinki

Składniki:

Jajko x3 sztuki

Cukinia 1/2 sztuki

Papryka czerwona 1/2 sztuki

Szpinak 1 garść

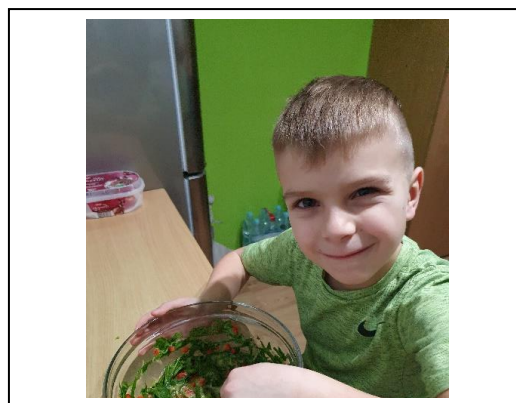
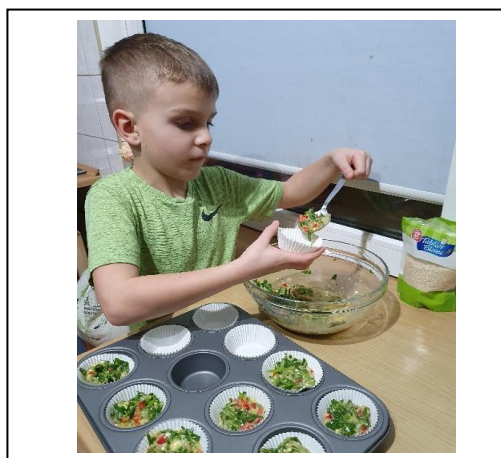
Ser feta 2x plastry

Szczypiorek, Sól, pieprz



Wykonanie:

Cukinię zetrzeć na tarce; ser feta, paprykę, szpinak, szczypiorek pokroić. W misce rozkłócić jajko – dodać warzywa. Piec 20 minut w temperaturze 180 stopni.



**Miłosz Kobos,
gr. X (lat 6)**





Przedszkole Publiczne Nr 40 w Rzeszowie realizuje różne programy mające na celu promowanie zdrowego stylu życia w każdym jego obszarze. Częste zabawy i ćwiczenia ruchowe, spacer i zabawy w ogrodzie kształtują nawyk aktywności fizycznej. Cykliczne imprezy przedszkolne i projekty edukacyjne promują zdrowe odżywianie i wyrabianie nawyków higienicznych. Dużo uwagi poświęcamy zdrowiu psychicznemu i rozwojowi emocjonalnemu dzieci realizując innowację pedagogiczną „Bajeczki na dziecięce smuteczki”.



**Dzieciaki
mleczaki**

Mamo, tato wolę wodę!

Dzień Witaminowy



**Czyściochowe
przedszkole**



Gramy razem



**Dzień
Bezpiecznego
Internetu**





Kanapki „Leśne zwierzątka” z twarożkiem

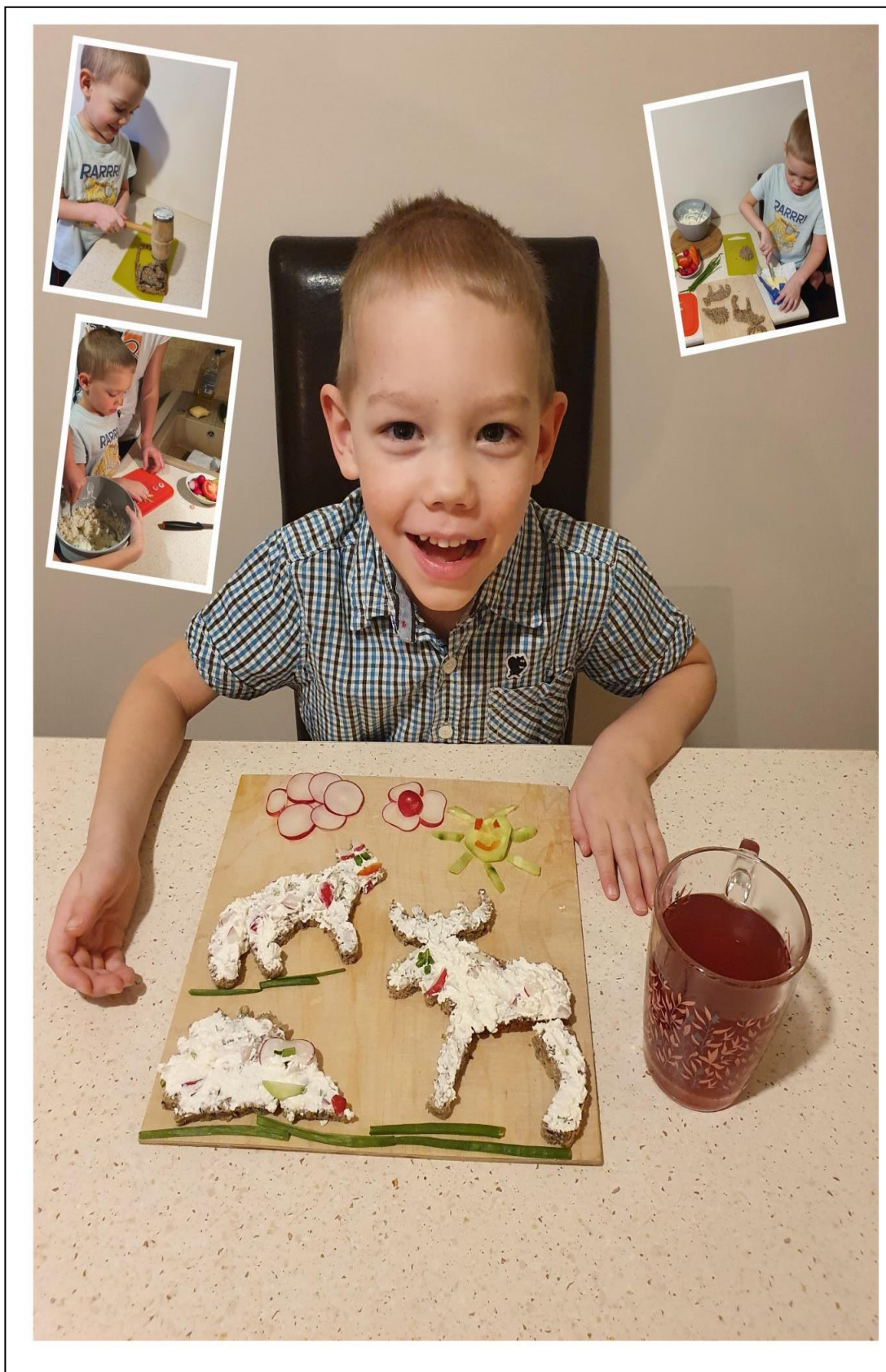
Składniki na kilka kanapek:

- kostka białego sera
- pół kubeczka (ok. 100ml) jogurtu naturalnego
- rzodkiewka (5-6 szt.)
- pęczek szczypiorku
- chleb (my użyliśmy chleba ciemny z ziarnami słonecznika)
- ogórek
- papryka
- masło
- opcjonalnie odrobina soli, foremki do ciastek w kształcie zwierzątek

Przygotowanie:

Odkładamy kilka kawałków rzodkiewki i szczypiorku - przydadzą się nam one później. Pozostały szczypiorek i rzodkiewkę kroimy, a następnie wraz z kostką sera oraz jogurtem naturalnym mieszamy w misce. Opcjonalnie można dodać odrobinę soli. Wszystko mieszamy do momentu połączenia składników. W kolejnym kroku z chleba wykrajamy ulubione kształty (na przykład z użyciem metalowych foremek) i zaczynamy tworzenie naszych kanapkowych zwierzątek. Chleb smarujemy masłem, a dalej układamy na wierzchu twarożek.

Następnie dekorujemy nasze dzieło. Wykorzystujemy do tego pozostałe kawałki rzodkiewki, szczypiorku, ogórka i papryki. Naszym zwierzątkom dodajemy oczka oraz uśmiechy. Dla podkreślenia efektu warto także udekorować talerz poprzez ułożenie słoneczka, trawki i chmurek.



Bartosz Bolanowski –PP40

Placki owsiane z owocami

„ŚNIADANIOWE SMAKI RZESZOWSKICH PRZEDSZKOLI PROMUJĄCYCH ZDROWIE”

Składniki:

- 2 jajka,
- 1 banan,
- $\frac{3}{4}$ szklanki płatków owsianych,
- 125g twarogu chudego,
- 3 łyżki jogurtu naturalnego



Wykonanie: płatki owsiane zblendować, dodać pozostałe składniki do miksera i zmiksować do uzyskania jednolitej masy. Smażyć na patelni o nie przywieralnej powłoce lub z małą ilością oliwy z oliwek. Podawać z owocami wg. uznania. Na zdjęciu: truskawki, banan, kiwi, rodzynki, morele suszone i orzechy.



Ewa Dymura, 6 lat,
PP40



OWSIANKA MIODOWO-RODZYNKOWA Z JABŁKIEM

Składniki:

- 8 łyżek płatków owsianych błyskawicznych,
- pół szklanki mleka,
- łyżka miodu,
- łyżka rodzynek,
- 1jabłko.



**Arkadiusz Pietrzak,
PP 40**

Przygotowanie:

Nasypać do miski 8 łyżek płatków owsianych błyskawicznych. Dodać łyżkę rodzynek i wymieszać. Pół szklanki mleka podgrzać z łyżką miodu. Zalać mlekiem płatki owsiane z rodzynekami. Dobrze wymieszać. Obrać jabłko i zetrzeć je na tarce. Posypać owsiankę startymi jabłkami.

SMACZNEGO ☺



Przedszkole Publiczne nr 43 w Rzeszowie

Przedszkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia

Dyrektor – mgr Agata Samborska – Bąk

Koordynator – mgr Agnieszka Alończyk

Nauczycielki:

mgr Magdalena Ustrzycka

mgr Magdalena Ziemińska



Przedszkole Publiczne nr 43 w Rzeszowie przystąpiło do Programu „Przedszkole Promujące Zdrowie” we wrześniu 2019 roku. Dzięki wspólnie podjętym działaniom, kształtującym u dzieci nawyki i postawy prozdrowotne, udało nam się zdobyć certyfikat rejonowy i zostaliśmy tym samym przyjęci do „Sieci Rzeszowskich Przedszkoli Promujących Zdrowie”. W dalszym ciągu podejmujemy działania, które kształtują w dzieciach poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych oraz promują zdrowy styl życia. Dziękujemy wszystkim pracownikom przedszkola za zaangażowanie i owocną współpracę.

Cele podjętych działań w bieżącym roku szkolnym :

- wzbogacenie wiedzy dzieci na temat zdrowego odżywiania (poznanie piramidy zdrowego odżywiania, roli nabiału w codziennej diecie)
- wyrabianie prawidłowych nawyków żywieniowych (ograniczenie spożywania słodczych, chipsów, słodkich napojów i chęć sięgania po zdrowe przekąski)
- poznawanie nowych smaków (owoce egzotyczne, chipsy bananowe, jabłkowe, potrawy kuchni świata)
- współpraca z rodzicami wzmacniająca podjęte w przedszkolu działania



**Od 2020 roku mamy zaszczyt
dołączyć do Sieci Przedszkoli
Promujących Zdrowie**



I ŚNIADANIE

Jajko sadzone w krążku papryki ze szpinakiem podduszonym na maśle oraz kromką chleba orkiszowego

Składniki:

- Jajko
- Papryka czerwona
- Liście szpinaku
- Chleb orkiszowy
- Masło
- Szczypta soli

Na patelni podgrzewamy masło. Na rozgrzanym maśle kładziemy krążek papryki, do którego wbijamy jajko. Gdy jajko będzie ścięte przekładamy na talerz. Następnie podduszamy na maśle parę listków szpinaku. Doprawiamy do smaku solą. Listki układamy na talerzu. Jajko sadzone podajemy z kromką chleba orkiszowego, posmarowanego masłem.



**Dominik Telega,
grupa niebieska,
6 lat**

KotOmlet



Składniki:

2 jajka
2 plasterki szynki
szczypiorek
łyżka mąki
odrobina soli
łyżeczka masła
rzodkiewki i papryka do ozdoby i schrupania

**Igor Kwarta;
grupa „żółta”
4 lata**

Wykonanie:

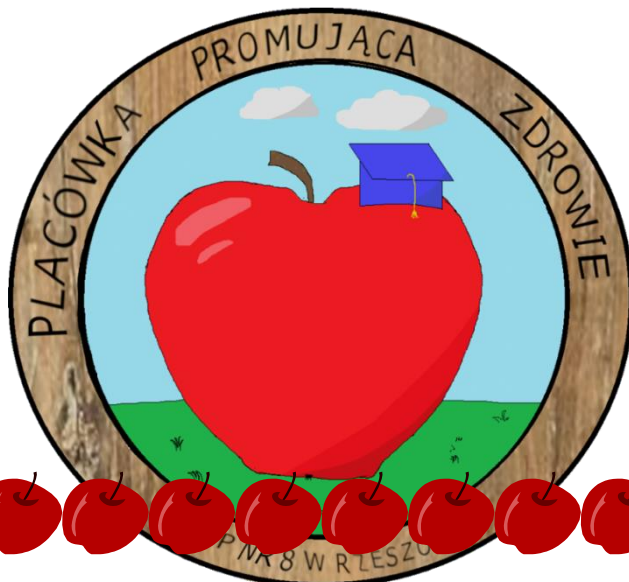
Jajka z mąką miksujemy ok 2-3 minuty, dodajemy pokrojony szczypiorek, szynkę i odrobinę soli. Wszystko mieszamy łyżką i wylewamy na rozgrzaną patelnię, na której wcześniej roztopiamy masło. Smażymy na wolnym ogniu z dwóch stron. Omlet wykładamy na talerz i dekorujemy zdrowymi, chrupiącymi warzywami.

Przedszkole Publiczne nr 44

Przedszkole Publiczne Nr 44 mieści się przy ulicy Dąbrowskiego 66a w Rzeszowie. To miejsce, w którym staramy się poszerzać wiedzę dzieci na temat funkcjonowania własnego organizmu. Placówka należy do Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie od grudnia 2019r. i uwzględnia całościową koncepcję zdrowia, na którą składają się cztery wymiary: zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne oraz duchowe.

Edukacja zdrowotna towarzyszy nam na co dzień. PP Nr 44 corocznie bierze udział w wielu programach i projektach edukacyjnych: „Dzieciaki Mleczaki”, „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, „Zdrowo i Sportowo”. Placówka dysponuje własną stołówką. Dbamy o to, by posiłki były urozmaicone oraz bogate w witaminy. Nie zapominamy o aktywności ruchowej. Stosujemy ciekawe formy ruchu, gry i zabawy na świeżym powietrzu oraz na sali gimnastycznej.

Poprzez udział wychowanków w różnych formach działalności prozdrowotnej pragniemy rozwijać ich świadomość i odpowiedzialność za własne zdrowie.





Owsianka z jabłkiem i cynamonem



**Aleksandra Ruchala,
grupa Biedronki, 5 lat,
PP Nr 44 w Rzeszowie**

Składniki:

5 łyżek płatków owsianych górskich
1 szklanka wody
1 jabłko
cynamon mielony
nasiona chia
bakalie: orzechy włoskie/migdały/orzechy
nerkowca, rodzynki/daktyle, morele
suszone (wg uznania)

1. Do małego garnka wrzucamy płatki owsiane, zalewamy je wodą i gotujemy – od momentu doprowadzenia do wrzenia zmniejszamy ogień i gotujemy ok. 3 minuty (aż owsianka zgęstnieje).

2. W tym czasie obieramy jabłko i ścieramy je na tarce, na dużych oczkach.

3. Do garnka z ugotowanymi płatkami dorzucamy starte jabłka i doprawiamy wszystko cynamonem. Dodajemy także odrobinę nasion chia i rozdrobnione bakalie. Mieszymy dokładnie i gotowe!

4. Owsiankę przekładamy do talerza lub miski. Możemy udekorować nasze śniadanie – u nas z plasterków jabłka, kiwi oraz z różnych bakalii powstała sowa.

Smacznego!

Naleśniki Shreka

Składniki na ciasto:

- $\frac{1}{2}$ szklanki mleka
- $\frac{1}{4}$ szklanki wody gazowanej
- 2 jajka
- $\frac{1}{2}$ szklanki mąki
- 2 garści szpinaku świeżego, bądź 2 kulki mrożonego
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki oleju
- opcjonalnie 1 łyżeczka cukru waniliowego, ksylitolu lub szczypta stewii dla słodkości



Przygotowanie:

Wszystkie wymienione składniki blendujemy na gładką masę, a następnie smażymy na suchej patelni.

Podajemy z ulubionymi dodatkami. Nasze naleśniki wypełniłyśmy serkiem waniliowym, przygotowanym z twarogu chudego i jogurtu z dodatkiem wanilii i miodu, oraz konfiturą malinową. Dopełnieniem są ulubione owoce i orzechy.



**Lena Kamińska,
grupa Pszczółki, lat 4,
PP Nr 44 w Rzeszowie**

Placuszki owsiane z bananem

Składniki:

- 2 średnie jajka
- pół szklanki płatków owsianych
- 1 duży dojrzały banan
- 2 łyżki oleju kokosowego (do smażenia)

Czas przygotowania: 5 minut

Czas smażenia: 10 minut

W misce umieść dwa jajka oraz pół szklanki płatków owsianych rozdrobnionych w malakserze. Płatki z jajkami można wymieszać widelcem, jednak warto je krótko zmiksować na średnich obrotach, by powstała piana z jajek. Placki będą bardziej puszyste.

Dojrzałego, dużego banana obierz i ugnieć widelcem. Banana dodaj do masy jajecznej. Wymieszaj całość łyżką i odstaw na 10-15 minut, by płatki owsiane lekko napęczniały. Nie jest to jednak konieczne.

Nagrzewaj szeroką patelnię o grubym dnie. Na patelnię dodaj odrobinę oleju. Placki owsiane smaż po około 1-1,5 minuty z obu stron na średniej mocy palnika.

Podawaj z owocami lub domową konfiturą.



Zuzanna Szulc
Grupa SÓWKI
PP Nr 44 w Rzeszowie