KidsCookBook – KONKURS

WSTĘP

W zdrowym ciele-zdrowy duch"

„Jesteś tym co jesz"

Od 26 lat świętujemy „Wolną Polskę", w którym to okresie zauważamy i uczestniczymy w szybko zachodzących przemianach w każdej dziedzinie życia. Na początku tej drogi i otwarciu granic, nasze społeczeństwo zachłyśnięte wolnością z ograniczonym „filtrem słuszności i potrzeb", wprowadziło do swojego życia dobre i złe nawyki, w tym żywieniowe. Alarmuje się o szybkim wzroście otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce (Polska jest jednym z wiodących krajów w tempie wzrostu, otyłości dzieci i młodzieży). Jedną z przyczyn upatruje się w błędnych nawykach żywieniowych oraz zmniejszoną aktywnością fizyczną w wolnym czasie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje pojęcie zdrowia w następujący sposób: „ Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego, społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia). W wyżej wymienionej definicji, dużą wagę zwraca się na koncentracji na zdrowiu, na jego wspieraniu i wzmacnianiu.
Aktywność fizyczna ma wpływ na rozwój fizyczny i psychiczny dziecka jak i osoby dorosłej. Z kolei prawidłowe odżywianie ma profilaktyczne znaczenie w zapobieganiu rozwojowi nadwagi i otyłości. Występowanie nadwagi jest związane z zmniejszoną aktywnością fizyczną. Zadaniem rodziców i nauczycieli jest wypracowanie wśród dzieci i młodzieży nawyków, zastępowania biernie spędzanego czasu wolnego na formę aktywną, oraz wypracowanie racjonalnych nawyków żywieniowych.

Otyłość jest stanem chorobowym charakteryzującym się nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, prowadzącym do upośledzenia funkcjonowania organizmu człowieka i zwiększenia ryzyka chorobowości i śmiertelności z powodu chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych." (prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, prof. dr hab. Med. Longina KŁosiewicz – Latoszek/ Instytut Żywności Żywienia zaleca „ Otyłość. Zapobieganie i leczenie'/ porady lekarzy i dietetyków/ PZWL/Warszawa 2006/ dodruk 2015

Tabela . Zapotrzebowania na białka , tłuszcze i węglowodany wg norm Instytutu Żywienia i Żywności w RDA – zalecane spożycie

WIEK lata	MASA CIAŁA kilogramy	BIAŁKA gram/osoba/dzień	TŁUSZCZE gram/osoba/dzień	WĘGLOWODANY gram/osoba/dzień
4-6	19	21	47-54	130
7-9	27	30	60-70	130
10-12 chłopcy	38	42	80-93	130
10-12 dziewczynki	37	41	70-82	130

SPIS TREŚCI

Wstęp…….str.2
Spis treści..... . str.4
Śniadania:
- Pierwsze
  1.Owsianka z owocami…… .str.5
- Drugie
  1.Kanapka z pastą awokado……...str.7
  2.Kolorowa kanapka…….str.9

Obiady
- Zupy
  1.Krem pomidorowy……str.11
- Drugie danie
  1. Zapiekana ryba z gruszką z sałatką z roszponki……..str.13
  2. Placki warzywne z pyszną surówką…….str17

Podwieczorek
  1. Koktajl owocowo-warzywny……str.21
  2. Sałatka owocowa z bananem……str.23

Kolacja
  1.Parówki z jajkiem……..str.25

Uczestnicy konkursu……..str.27

PIERWSZE ŚNIADANIE

1. Owsianka z owocami

Skład jadłospisu: Danie dla 5-ciu osób

2 szklanki	(480g)	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu
100g		Płatki owsiane
1łyżka	(25g)	Miód pszczeli
1szt.	(200g)	Jabłko
4 szt.	(40g)	Morele, suszone
50g		Jogurt naturalny + wapń
30g		Rodzynki suszone lub żurawina suszona
10g		Nasiona słonecznika lub nasiona Amarantusa,
15g		Orzechy włoskie
1szklanka	(240g)	Herbata, napar bez cukru

1.Mleko wlać do garnka i zagotować.
2. Włożyć płatki owsiane, miód, pokrojone suszone morele, żurawinę, gotujemy przez 10 minut, cały czas mieszamy.
3. Po zagotowaniu mieszamy z startymi jabłkami, amarantusem i potrawę przekładamy na talerz.
4.Na wierzch dania kładziemy nierównomiernie jogurt naturalny i posypujemy rozdrobnionymi orzechami włoskimi.

Wartość kaloryczna: 1046,00kcal		Masa posiłku: 1190g	Masa porcji: 200g
W tym:	procent energii z	W tym:	Wart. kal. : 175,61kcal
Tłuszcz:	23,89 %	27,77g	4,66g
Węglowodany:	62,44 %	178,98,73g	30,03g
Białka:	13,68 %	33,79g	6,00g

DRUGIE ŚNIADANIE

1.Kanapka z pastą z awokado

Drugie śniadanie
Skład jadłospisu: Danie dla 5-ciu osób

5szt.	(400g)	Bułki grahamki
2 szt.	(400g)	Awokado
1szt.	(150g)	Pomidor
1szt.	(100g)	Cebula
1szt.	(6g)	Czosnek
2 łyżki	(12g)	Cytryna
15g		Pietruszka, liście
0,5g		Sól biała

Listki mięty i bazylii
1 szklanka herbaty miętowej

1. Kroimy pietruszkę, cebulę, czosnek i pomidory.
2. Kroimy awokado, dodajemy sok z cytryny sól.
3. Mieszamy pokrojone warzywa z awokado.
4. Możemy włożyć pestkę z awokado do nie wykorzystanej pasty, by nie zbrązowiała.
5. Przekrawamy bułkę, smarujemy pastą, bułkę można złożyć.
6. Dekorujemy listkami pietruszki pomidorem, możemy dodać szczyptę soli niskosodową lub chlorkowaną.

Wartość kaloryczna: 1549,51kcal		Masa posiłku: 1190g	Masa porcji: 200g
W tym:	procent energii z	W tym:	Wart .kal. : 171,60kcal
Tłuszcz:	36,02%	62,01g	9,36g
Węglowodany: :	52,84 %	243,35g	36,82g
Białka:	11,4 %	43,15g	6,51g

2. Wesoła kanapka małpka

Skład jadłospisu: Danie dla jednej osoby

3 kromki	(75g)	Chleb żytni pełnoziarnisty
10g		Masło ekstra
20g		Ser gouda lub tofu US
20g		Papryka czerwona
20g		Oliwki zielone marynowane, konserwowe
1szt.	(15g)	Rzodkiewka
20g		Szynka z indyka

1. Z skibek chleba ciemnego wykrajamy dwa duże koła, w tym jedno trochę większe i dwa małe półkola.
2. Większe koło smarujemy masłem i nakładamy na nie ser i szynkę.
3. Na to nakładamy dwa plasterki rzodkiewki, obok siebie które będą oczkami.
4. Oliwkę przekrawamy na pół i kładziemy po połówce na rzodkiewkę.
5. Następnie nakładamy na to drugie koło tak żeby nie zasłaniało oczu.
6. Nos robimy z przekrojonej oliwki a usta z kawałka papryki.
7. Półkola będą uszami, które położymy obok kół.
8. możemy dowolnie dekorować np. pomidorami, ziołami i innymi warzywami czy ziołami.

Wartość kaloryczna: 354,95 Masa posiłku: 180g Masa porcji: 180g

W tym:	procent energii z	W tym:
Tłuszcz:	43,54%	17,07g
Węglowodany: :	39,72%	43,26g
Białka:	16,75 %	14,86g

ZUPY

1. Krem pomidorowy

Skład jadłospisu: Danie dla pięciu osób

1szt.	(100g)	Cebula
1szt.	(6g)	Czosnek
1łyżka	(10g)	Olej rzepakowy uniwersalny
10 szt.	(1 500g)	Pomidor świeży (okres świeżych pomidorów lub z puszki lub przecieru pomidorowego zrobionego własnoręcznie
5g		Sól biała
100,0g		Jogurt naturalny + wapń
10g		Bazylia świeża
10g		Tymianek świeży
1000g		Wywar warzywny lub konkocentrat bulionu warzywnego rozcieńczonego w wodzie

1.Cebulę k kroimy w kostkę a czosnek przeciskamy przez praskę.
2.Podsmażamy na oleju.
3.Pomidory kroimy na mniejsze kawałki.
4. Dodajemy litr bulionu warzywnego.
5. dodajemy przyprawy: sól niskojodowaną lub chlorkowaną, pieprz, słodką paprykę
6.Dodajemy pokrojoną bazylie i tymianek, lub zioła prowansalskie.
7. Gotujemy na mniejszym ogniu przez ok 15-20 minut.
8. Całość blendujemy.
9. Na talerz nakładamy zupę dekorujemy ziołami i nakładamy kleks jogurtu.

Bulion warzywny możemy wykonać gotując wywar z warzyw lub dodając do wody własnoręcznie wykonany koncentrat bulionu warzywnego.

Można dodać odrobinę cukru brzozowego.

Wartość kaloryczna:	408,29 kcal	Masa posiłku: 2731g	Masa porcji:	550g
W tym:	procent energii z	W tym:	Wartość kal:	122,64kcal
Tłuszcz:	33,92%	15,39g		4,62g
Węglowodany: :	46,87%	67,67g		5,89g
Białka:	19,21 %	19,61g		20,33g

DRUGIE DANIE

1. Zapiekana ryba z gruszką

Skład jadłospisu: Danie dla 5-ciu osób

1 000g	Łosoś, świeży
500g	Gruszka
1szt. (15g)	Pietruszka, liście
40g	Masło ekstra
1szt. (100g)	Cytryna
Przyprawy -	Przyprawa do ryb, pieprz, estragon

1. Dzielimy filety Łososia na cztery części (myjemy).
2. Folię aluminiową rozwijamy i ucinamy cztery kawałki, dostosowując wielkość. do wielkości ryby (całe kawałki muszą być zawinięte.
3. Przyprawiamy rybę, najlepiej przyprawą do ryb, możemy dodać jeszcze estragon i pieprz.
4. Układamy ryby na folii aluminiowej a na nich kawałek masła.
5. Gruszki myjemy przecinamy na ćwiartki, usuwamy gniazda nasienne i po dwie ćwiartki układamy na rybę, posypujemy cynamonem.
6. Na owoc lub obok układamy plasterki cytryny, oraz natkę pietruszki.
7. Pieczemy w rozgrzanym piekarniku ok. 160-180 stopni Celsjusza, pieczemy około 15-20 minut.
8. **Możemy w ten sam sposób piec dowolną rybę, możemy latem piec na grillu, do łososia, wspaniale smakują maliny zamiast gruszki.**

Wartość kaloryczna: 2564,83 kcal		Masa posiłku: 1670,1g	Masa porcji: 350g
W tym:	procent energii z	W tym:	Wart .kal. : 537,51kcal
Tłuszcz:	58,61%	167,02g	35,0g
Węglowodany: :	9,59 %	76,99g	16,3g
Białka:	31,81 %	203,95g	42,74g

W tych wartościach nie została uwzględniona cytryna i przyprawy.

Sałatka z roszponki

Skład jadłospisu: Danie dla 5-ciu osób

6 garście	(300g)	Roszponka
	80g	Ser ala feta TUREK ISLOS (16%)
	35g	BG Orzechy włoskie
	80g	Pomidor
	10g	Dynia, nasiona
	10g	Słonecznik, nasiona
	10g	Orzech piniowy
	20g	Migdały
	80g	Winogrona, lub truskawki
2 łyżki	(20g)	Oliwa z oliwek
1łyżka	(10g)	Olej rzepakowy uniwersalny
1łyżka	(25g)	Miód pszczeli
2 łyżki	(20g)	Sos Balsamiczny

1. Umytą roszponkę kładziemy na szeroki półmisek.
2. Nakładamy na nią przekrojone pomidory koktajlowe oraz pokrojony w kostkę ser feta lub ser pleśniowy mazur.
3. Posypujemy prażonymi nasionami słonecznika, dyni, orzechami piniowymi, orzechami włoskimi i migdałami.
4. Olej, oliwę oraz miód łączymy razem i polewamy sałatkę.
5. całość przekrojonymi czerwonymi winogronami lub truskawkami.
6. Polewamy całość sosem balsamicznym.

Wartość kaloryczna: 963,60 kcal Masa posiłku: 1670,1g Masa porcji: 130g

W tym:	procent energii z	W tym:	Wart .kal. : 188,17kcal
Tłuszcz:	65,78%	70,43g	13,77g
Węglowodany: :	23,16 %	67,71g	13,24g
Białka:	11,08 %	26,64g	5,21g

W tych wartościach nie została uwzględniona cytryna i przyprawy.

2. Placki wielowarzywne

Skład jadłospisu: Danie dla 5-ciu osób

200g	Bataty, słodkie ziemniaki
3 szt. (300g)	Ziemniaki, średnio
100g	Marchew
100g	Seler korzeniowy
3g	Sól biała
50g	Olej rzepakowy uniwersalny
300g	Mąka pszenna typ 550, z witaminami
40g	BG Mączka ziemniaczana
350g	Cukinia
5g	Czarny pieprz mielony
200g	Jogurtu naturalnego + wapń

1. Ścieramy wszystkie warzywa lub miksujemy w robotem.
2. Pozostawiamy na sicie przez ok 1-2 godzin do odsączenia.
3. Dodajemy sól pieprz, mąkę (taką ilość by uzyskać odpowiednią konsystencję dla placków) i mączkę ziemniaczaną.
4. Smażymy małe placuszki na patelni najlepiej na patelni do smażenia jajek sadzonych.
5. Odsączamy placki z tłuszczu.
6. Łyżką kładziemy kleks z jogurtu na każdy placek.

Wartość kaloryczna:	2127,55 kcal	Masa posiłku: 1643g	Masa porcji:	300g
W tym:	procent energii z	W tym:	Wart .kal. :	388,48kcal
Tłuszcz:	25,40%	60,64g		10,26g
Węglowodany: :	64,10 %	384,71g		70,25g
Białka:	10,50 %	55,86g		10,20g

W tych wartościach nie została uwzględniona cytryna i przyprawy.

Surówka pyszna

Skład jadłospisu: Danie dla 5-ciu osób

200g		Kapusta biała
1szt.	(200g)	Jabłko
80g		Seler korzeniowy
50g		Papryka czerwona
50g		Czarna rzepa
80g		Seler naciowy
70g		Marchew
2 łyżki	(20g)	Olej rzepakowy uniwersalny
70g		Jogurt naturalny + wapń
0,5 łyżeczki	(3g)	Cukier
2 łyżki	(12g)	Cytryna
5g		Sól biała
1,5 łyżeczki	(15g)	Musztarda
3g pieprzu czarnego		mielonego

1. Kroimy w małą kostkę kapustę, paprykę, seler naciowy w pół-krążki.
2. Marchew, czarną rzepę, seler, jabłko ścieramy na tarce o średnich oczkach
3, Wyciskamy sok z połowy cytryny (marchew i jabłko nie ciemnieją)
3. Dodajemy jogurt, oliwę, olej, cukier ksylitom (cukier brzozowy) lub miód, sól nisko-jodowaną lub chlorkowaną.
4.Razem wszystko mieszamy odstawiamy na pół godziny, można w lodówce.
5, Dekorujemy na własny sposób.

Wartość kaloryczna:	457,01 kcal	Masa posiłku: 1555g	Masa porcji:	170g
W tym:	procent energii z	W tym:	Wart .kal. :	90,92kcal
Tłuszcz:	44,04%	22,36g		4,45g
Węglowodany: :	45,95 %	70,03g		13,93 g
Białka:	10,37%	11,85g		2,36g

W tych wartościach nie została uwzględniona cytryna i przyprawy.

PODWIECZOREK

1. Koktajl warzywno-owocowy

Skład jadłospisu: Danie dla 5-ciu osób

Koktajl owocowo-warzywny

2 szt.	(600g)	Pomarańcza
1szt.	(100g)	Kiwi
1szt.	(120g)	Cytryna
1szt.	(200g)	Awokado
100g		Szpinak
3 szklanki	(720g)	Woda
1duża porcja	(300g)	Gruszka
1łyżeczka	(5g)	Cukier

1. Pomarańczę i cytrynę po sparzeniu obieramy , usuwamy pestki.
2. Pozostałe umyte owoce obieramy.
3. Wszystkie składniki miksujemy na miazgę, dolewamy wodę.

Możemy nie dolewać wody, tylko gęstą masę połączyć z jogurtem naturalnym i dodać dowolne nasiona

Wartość kaloryczna:	793,30kcal	Masa posiłku: 1555g	Masa porcji:	400g
W tym:	procent energii z	W tym:	Wart .kal. :	159,03kcal
Tłuszcz:	34,37%	30,29g		6,07g
Węglowodany: :	58,53 %	143,18g		28,70 g
Białka:	7,11%	14,09g		2,83g

W tych wartościach nie została uwzględniona cytryna i przyprawy.

2. Sałatka owocowa

Skład jadłospisu: Danie dla 6-ciu osób

2 szt.	(400g)	Banan
4 szt.	(400g)	Kiwi
400g		Truskawki
400g		Winogrona
200g		Czekolada gorzka

1. Umyte owoce obieramy i kroimy na mniejsze części.
2. W salaterce mieszamy i polewamy roztopioną gorzką czekoladą.
3. Można dodać prażone nasiona słonecznika, aramantusa i inne.

Wartość kaloryczna:	1890 kcal	Masa posiłku: 1555g	Masa porcji:	300g
W tym:	procent energii z	W tym:	Wart .kal. :	315kcal
Tłuszcz:	31,80%	66,78g		11,3g
Węglowodany: :	63,29 %	325,80g		54,30 g
Białka:	4,91%	23,22g		3,87g

W tych wartościach nie została uwzględniona cytryna i przyprawy.

KOLACJA

1. Parówka z jajkiem

Skład jadłospisu: Danie dla 2-ch osób

100g	Parówki popularne
60g	Jaja sadzone
1g	Sól biała
50g	Olej rzepakowy uniwersalny
30g	Pieczywo tostowe, grahamowe

1. Parówkę nacinamy wzdłuż zostawiając ok. 1cm od końca niedociętą.
2. Wywijamy w kształt serca i końcówkę spinamy wykałaczką.
3. Parówkę smażymy na rozgrzanej oliwie, w środek serduszka wbijamy jajko, doprawiamy i smażymy.
4. Wykładamy na tost.
5. Przyprawiamy w dowolny sposób.

. **Wartość kaloryczna:** 870 kcal		Masa posiłku: 241g	Masa porcji:	120g
W tym:	procent energii z	W tym:	Wart .kal. :	433,21kcal
Tłuszcz:	87,59%	84,67g		42,16g
Węglowodany: :	5,09 %	14,82g		7,39 g
Białka:	7,32%	15,92g		7,93g.

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr3
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 79
Ul. Jesionowa 14
61-432 Poznań

Uczestniczki konkursu:

Kręc Amelia - klasa Va
Milewska Julia - klasa Va
Kaczanowska Agata- klasa Va

Pod opieką mgr Anny Haremskiej-Surdyk