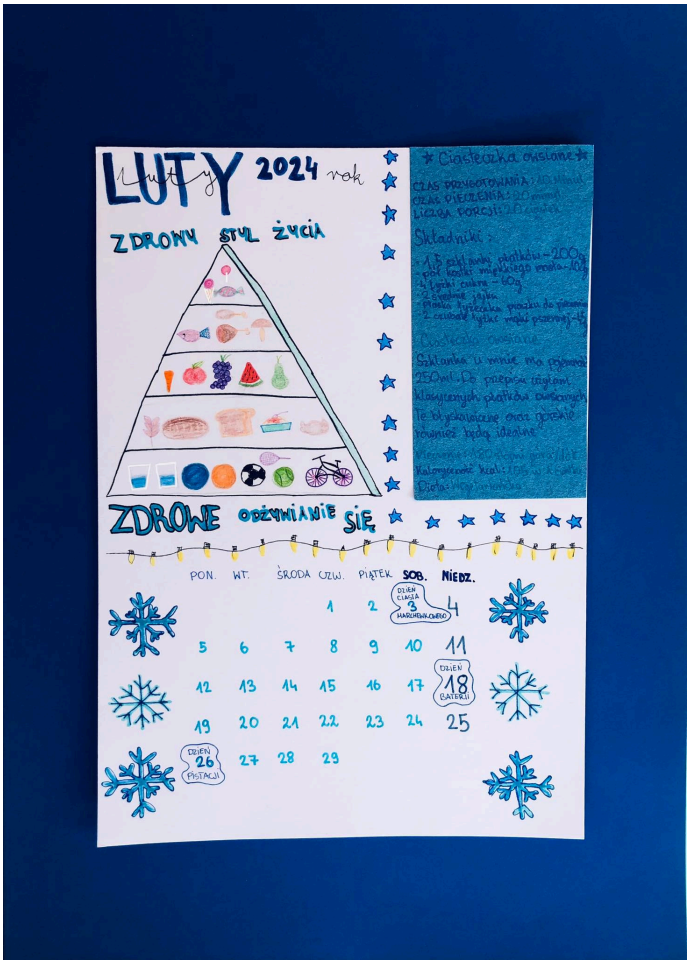
Klasa 4D pod kierunkiem p. Anety Zielińskiej-Ciężadlik wykonała kalendarz na rok 2024.
Praca została przygotowana na Ogólnopolski Konkurs dla klas IV-VI szkół podstawowych „JEŻ-owe inspiracje: 12 mocy w 12 miesięcy”, organizowanym w ramach programu Junior-Edu-Żywienie (JEŻ).
Konkurs ma na celu promowanie zdrowego odżywiania.

Styczeń 2024
Pamiętaj trzeba uprawiać DUŻO SPORTU
Kalendarz
Pon Wt Śr Cz Pt Sob Niedz


LUTY 2024 rok
ZDROWY STYL ŻYCIA
ZDROWE ODŻYWIANIE SIĘ
PON. WT. ŚRODA CZW. PIĄTEK SOB. NIEDZ.

MARZEC 2024
ZDROWE ODŻYWIANIE
MARCHEWKI
SAŁATA
JABŁKA
PRZEPIS na Sałatkę owocową
Pon Wt Śr Cz Pt Sob Nd

KWIECIEŃ
Składniki:
Sposób przygotowania
PONIEDZIAŁEK WTOREK ŚRODA CZWARTEK PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA
2024

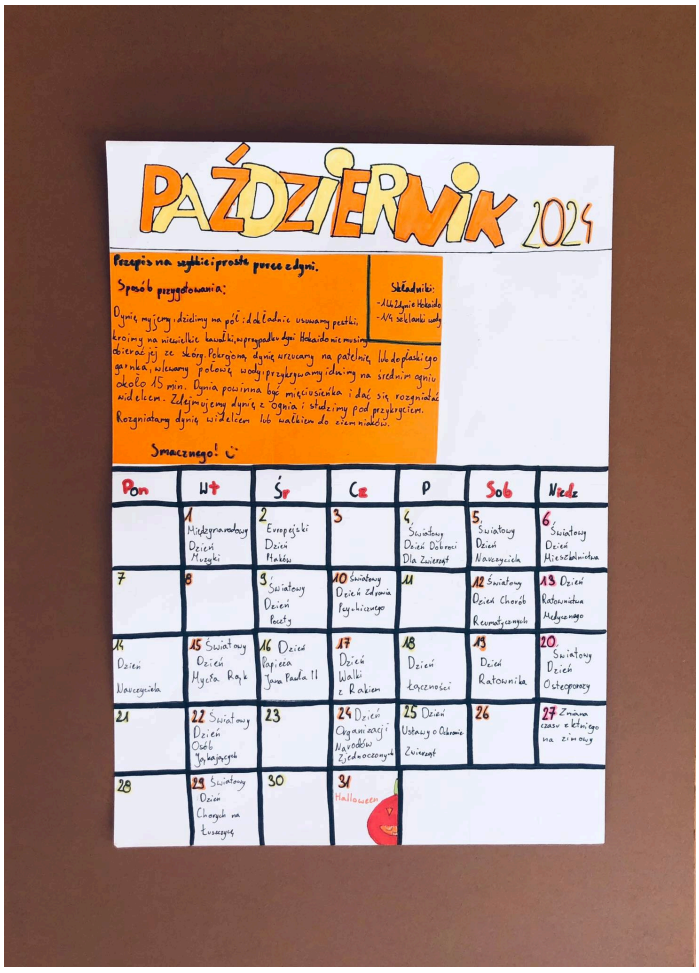
ZDROWY
Maj
2024
Przepis na Wiosenną sałatkę z owoców
Składniki: Truskawki, jabłka, banany i borówki oraz łyżka miodu. (W zależności od tego jak dużą chcesz porcję przygotuj odpowiednią ilość owoców)
Przygotowanie: Owoce umyj i pokrój. Wsyp je do miski i dodaj łyżkę miodu. Następnie wymieszaj :) i masz swoją sałatkę
Limonka
ZDROWE ODŻYWIANIE
Piramida :)
tłuszcze
nabiał
zbożowe produkty
warzywa i owoce
aktywność fizyczna
TRUSKAWECZKA
Dzień praw zwierząt
Dzień mleka
Odżywiaj się zdrowo i żyj kolorowo!

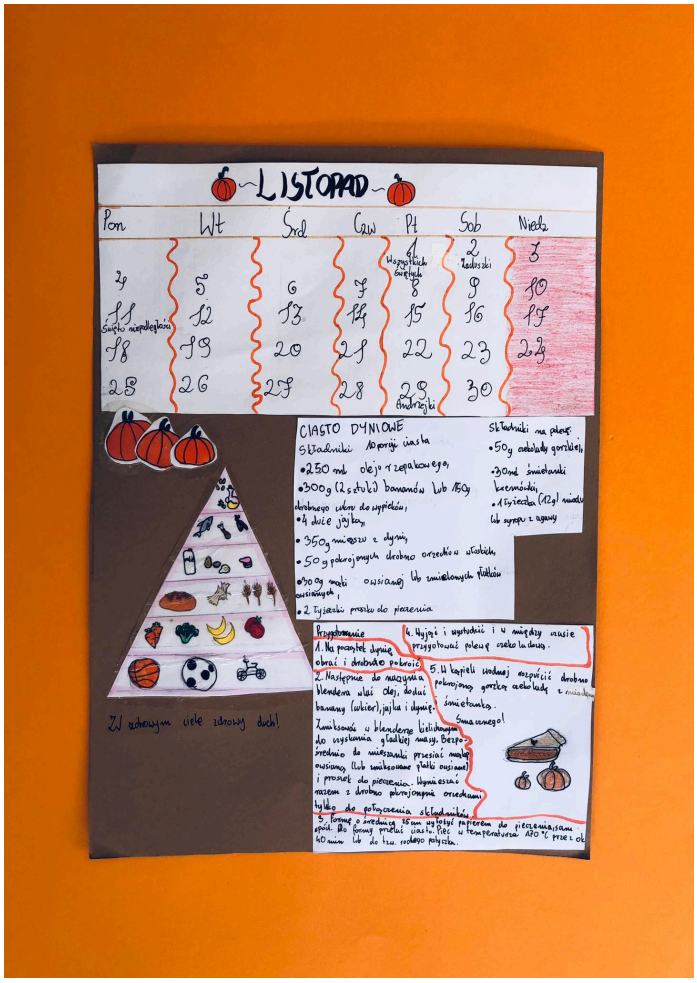
CZERWIEC
P W Ś C P S N
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
21 czerwca zakończenie roku
zdrowe
niezdrowe

Lipiec
2024
Herbata lipowa
Mięso
Białko
Zboże
Owoce i Warzywa
Sport
Pon Wto Śro Czw Pt Sob Nie
1 DZIEŃ ARCHITEKTA
2 DZIEŃ DZIENNIKARZA
3
4 ŚWIATOWY DZIEŃ LUDNOŚCI
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24 ŚWIĘTO SOLI
25 DZIEŃ BEZPIECZNEGO KIEROWCY
26
27
28
29
30
31 DZIEŃ SKARBOWOŚCI
Czego unikać?
CHIPSY
PAPRYKA

SIERPIEŃ
2024
Składniki zdrowe lody
400 ml jogurtu naturalnego typu greckiego
3-4 łyżeczka cukru lub miodu
opcjonalnie posiekana czarna czekolada
owoce: jagody, maliny albo kiwi
Jogurt mieszamy z cukrem lub miodem. Jeśli używamy czekolady dodajemy ją ponownie mieszamy. W małych kubeczkach (ok. 100 ml) szklanneczkach lub kubeczkach na lodu układamy na dwie owoce. Nakładamy jogurt na wierzchu znowu układamy owoce. Wstawiamy do zamrażarki do zastygnięcia. Smaczna jest
Pon W Ś CZ P S N
1 Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego
2 Światowy Dzień Pamięci Ofiar Ludobójstwa Romów
3
4
5
6 Przemienienie Pańskie
7
8
9 Międzynarodowy Dzień Ludności Tubylczej na Świecie
10 Dzień Przewodników i Ratowników Górskich
11
12 Międzynarodowy Dzień Młodzieży w Polsce
13 Międzynarodowy Dzień Osób Uwięzionych
14 Dzień Energetyka
15 Święto wojska Polskiego Wniebowzięcie NMP
16
17
18
19 Dzień Pomocy Humanitarnej
20
21
22 Najświętsza Maryja Panna Królowa
23 Święto Lotnictwa
24
25
26
27
28 Święto Lotnictwa Polskiego
29 Międzynarodowy Dzień Sprzeciwu wobec Prób Jądrowych
30
31 Dzień Solidarności i Wolności

2024 wrzesień
Wrześniowy przepis na "Dietetyczne ciasto z jabłkami bez cukru"
Spód:
250g mąki orkiszowej
1 jajko
3 Tyżki ksylitolu
6 Tyżek roztopionego oleju kokosowego
Nadzienie:
1 kg jabłek
Sok z 1 cytryny
2 Tyżki ksylitolu
3 Tyżki cynamonu
Kruszonka:
6 Tyżek płatków owsianych
4 Tyżki mąki gryczanej
4 Tyżki roztopionego oleju kokosowego
2 Tyżki ksylitolu
½ Tyżeczki cynamonu
szczypta zmielonych goździków
NOTES
ENJOY
Sposób przygotowania:
1. Przygotuj spód. Wszystkie składniki wymieszaj i rozłóż do powstania kruszonki. Wstaw do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika na 15 min
2. Przygotuj nadzienie obierz jabłka i usuń z nich gniazda nasienne. Potnij je na kawałki, wymieszaj z przyprawami. Podgrzewaj na patelni do odparowania wody
3. Składniki na kruszonkę wymieszaj w misce i rozetrzyj palcami.
4. Na gotowy spód wyjęty z piekarnika rozłóż nadzienie. Całość posyp kruszonką. Piecz w 180 stopniach przez 35min
wrzesień
Pn Wt Śr Czw Pt Sob Niedz
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30


PAŹDZIERNIK 2024
Przepis na szybkie i proste porcje zupy.
Sposób przygotowania:
Dynię myjemy, dzielimy na pół i dokładnie usuwamy pestki. Kroimy na niewielkie kawałki, przypadku typu Hokkaido nie musimy obierać jej ze skóry. Pokrojoną dynię wrzucamy na patelnię lub do płaskiego garnka, wlewamy połowę wody i przykrywamy i dusimy na średnim ogniu około 15 min. Dynia powinna być miękka i dać się rozgniatać widelcem. Zdejmujemy dynię z ognia i studzimy pod przykryciem. Rozgniatamy dynię widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków.
Składniki:
Smacznego!
Pon Wt Śr Cz P Sob Niedz
1 Międzynarodowy Dzień Muzyki
2 Europejski Dzień Marzeń
3
4 Światowy Dzień Dobroci Dla Zwierząt
5 Światowy Dzień Nauczyciela
6 Światowy Dzień Mieszkalnictwa
7
8
9 Światowy Dzień Poczty
10 Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego
11
12 Światowy Dzień Chorób Reumatycznych
13 Dzień Ratownictwa Medycznego
14 Dzień Nauczyciela
15 Światowy Dzień Mycia Rąk
16 Dzień Papieża Jana Pawła II
17 Dzień Walki z Rakiem
18 Dzień Łączności
19 Dzień Ratownika
20 Światowy Dzień Osteoporozy
21
22 Światowy Dzień Dzień Tybetański
23
24 Dzień Organizacji Narodów Zjednoczonych
25 Dzień Ustawy o Ochronie Zwierząt
26
27 Zmiana czasu z letniego na zimowy
28
29 Światowy Dzień Chorych na Tężyczkę
30
31 Halloween


LISTOPAD
Pon Wt Śrd Czw Pt Sob Niedz
1 Wszystkich Świętych 2 Zaduszki 3
4 5 6 7 8 9 10
11 Święto niepodległości 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 Andrzejki 30
CIASTO DYNIOWE
Składniki na 10 porcji ciasta
•250 ml oleju roślinnego,
•300g (2 sztuki) bananów lub 150g drobnego cukru do wypieków,
•4 duże jajka,
•350g mieszanej z dynią,
•50g pokrojonych drobno orzechów włoskich,
•200g mąki owsianej lub zmielonych płatków owsianych,
•2 łyżeczki proszku do pieczenia
Składniki na polewę:
•50g ciemnej gorzkiej czekolady,
•30ml śmietanki kremówki,
•1 łyżeczka (10g) masła lub syropu z agawy
Przygotowanie
1. Na początek dynię obrać i drobno pokroić
2. Następnie do naczynia blendera wlać olej, dodać banany (wkleić), jajka i dynię.
3. Zmiksować w blenderze (lub ubijaczce) do uzyskania gładkiej masy. Bezpośrednio do miksowanej mieszanki wsypać mąkę owsianą (lub zmiksowane płatki owsiane) i proszek do pieczenia. Wymieszać razem z drobno pokrojonymi orzechami (tylko do połączenia składników).
4. Wyjąć i wystudzić i w międzyczasie przygotować polewę czekoladową.
5. W kąpieli wodnej rozpuścić drobno połamaną gorzką czekoladę z śmietanką.
Smacznego!
5. Formę o średnicy 30cm wyłożyć papierem do pieczenia, ewentualnie dno formy przetłuścić. Ciasto piec w temperaturze 180°C przez około 40 minut lub do tzw. suchego patyczka.
Z dobrym cieli zdrowy duch!

GRUDZIEŃ
PRZEPIS NA PIERNICZKI PEŁNOZIARNISTE:
SKŁADNIKI:
• 55 dag. mąki orkiszowej
• 30 dag miodu naturalnego
• 10 dag cukru trzcinowego
• 12 dag masła
• 1 jajko
• 2 łyżeczki sody oczyszczonej
• 40 g. przyprawy do piernika
Masło roztopić z cukrem i wymieszać wszystkie składniki. Rozwałkować ciasto i wykrawać pierniki.
PN WT ŚR CZW PT SB ND
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31