

Zdrowa kuchnia, Zdrowy uczeń



rys. Michał Krawczyk

Szkoła Podstawowa nr 175 im. Heleny Marusarzówny

Warszawa 2013

Wstęp

Książeczka „Zdrowa kuchnia, Zdrowy uczeń” to efekt pracy uczniów Szkoły Podstawowej nr 175 im. Heleny Marusarzówny w Warszawie korzystających z zajęć korekcyjno-kompensacyjnych ze szkolnym reedukatorem. Powstała w ramach projektu edukacyjnego „Edukacja globalna w kuchni i spiżarni” realizowanego w roku szkolnym 2012/2013.

Projekt ten miał na celu zwiększenie wiedzy i umiejętności jego uczestników w zakresie stosowania zasad ortograficznych pisowni wyrazów związanych ze zdrowym odżywianiem a przy okazji zwiększenie wiedzy uczniów w obszarze zdrowego odżywiania oraz edukacji globalnej dotyczącej dostępu do żywności na świecie.

Podczas realizacji projektu jego uczestnicy ćwiczyli również umiejętności komunikacji, współpracy w grupie, wiary we własne możliwości oraz autoprezentację.

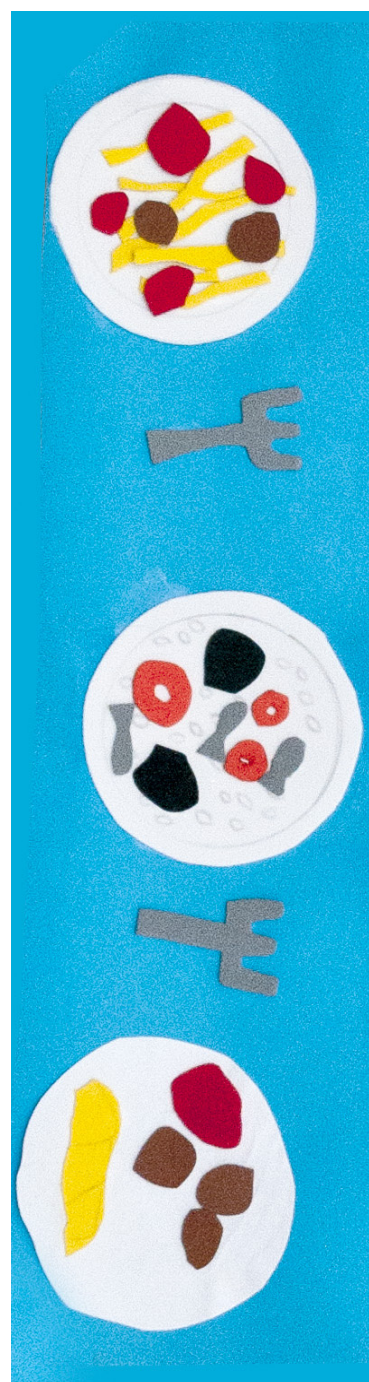
Poprzez oglądanie filmów i czytanie książek uczniowie zdobywali nie tylko wiedzę o współczesnym świecie i globalnych zależnościach, ale także ćwiczyli umiejętność czytania ze zrozumieniem, koncentrację uwagi i pamięć wzrokową i słuchową a tak-

że poszerzali zasób swojego słownictwa.

Biorąc udział w konkursach plastycznych i literackich w ramach projektu jego uczestnicy ćwiczyli umiejętność podejmowania zadań o różnym stopniu trudności a przygotowując przedstawienie teatralnego kukielkowego o zdrowym stylu życia i występując w nim ćwiczyli nie tylko swoją pamięć, współpracę w zespole i ekspozycję społeczną, ale również usprawniali rękę piszącą oraz wzmacniali koordynację wzrokowo-ruchową i zdolności grafomotoryczne.

Przygotowując wywiady ze specjalistami uczniowie mieli okazję do ćwiczenia techniki czytania w odpowiednim tempie, czytania ze zrozumieniem, słuchania ze zrozumieniem oraz ćwiczenia poprawnej pisowni przy okazji zdobywania wiedzy o wpływie odżywiania na zdrowie i funkcjonowanie ucznia.

A robiąc notatki na temat posiłków uczestnicy projektu mieli okazję do ćwiczenia w domu słuchania ze zrozumieniem rodziców dyktujących przepisy świąteczne czy też niejednokrotnie szansę praktycznych ćwiczeń koordynacji wzrokowo-ruchowej przy okazji samodzielnie wykonywanych potraw.



Dostęp do żywności

Agata Bugowska, Wiktorja Wądołowska

Dostęp do żywności oznacza możliwość zakupu odpowiedniej ilości dobrej jakości pożywienia. Jest on uzależniony od poziomu zamożności danej osoby lub rodziny, sytuacji w rolnictwie, polityki państwa oraz sytuacji gospodarczej na świecie. Na dostęp do żywności ma wpływ realizacja prawa do edukacji i prawa do wody. Gdy ktoś ma niskie wykształcenie otrzymuje niskie zarobki i nie stać go na pożywienie wysokiej jakości. Brak wody z kolei uniemożliwia produkcję żywności.



rys. Adrian Bobrowski

Bank żywności

Szczepan Kosecki, Kamil Nlewiadomski

Bank Żywności to organizacja, która zbiera żywność z krótką datą trwałości i rozdziela potrzebującym. Pierwszy bank żywności założył John van Hengel. Był on emerytowanym biznesmenem, który postanowił zostać wolontariuszem. Pierwszy bank żywności - Bank Żywności św. Maryi powstał w 1967 roku w Phoenix w Arizonie. Ideę Banków Żywności w Polsce rozpropagował Jacek Kuroń w 1993 roku. W okresie świątecznym Banki Żywności mają najwięcej pracy, bowiem rozpoczynają świąteczną zbiórkę żywności i przy pomocy swoich wolontariuszy zachęcają do wspierania osób najuboższych, głodnych i niedożywionych.

Moje Boże Narodzenie

Adrian Bobrowski

Przed Świątami pomagam w domu wykonując następujące czynności: ubieranie choinki, pomagam w zakupach, pomagam mamie, nakładanie do stołu, sprzątam pokój, pomagam w robieniu jedzenia. Przed Świątami mój dom pachnie miłością, piernikami, choinką. W Świąta na moim stole jest: opłatek, ryby, kotlety, sok, herbata, ciasto. Najbardziej smakuje mi tort i ciasta.

Sałatka jarzynowa

Agata Bugowska

Składniki: puszka kukurydzy, 3 łyżki majonezu, 4-5 ogórków kiszonych, ugotowana marchewka, ugotowane ziemniaki, jajka na twardo, sól, pieprz.

Sposób przygotowania: Marchewkę, ziemniaki, ogórki, i jajka pokroić w małą kosteczkę i wrzucić do miski, groszek i kukurydzę wrzucić do tej samej miski, później posolić i popieprzyć a następnie dodać majonez i porządnie wymieszać. Sałatka gotowa!

Wigilijna potrawa z kwaszonej kapusty

Maria Chojnacka

Składniki: 60 dag kwaszonej kapusty, 3-4 dag suszonych grzybów, dwie łyżki masła lub trzy łyżki oliwy lub oleju, łyżka mąki, jedna cebula średniej wielkości, ewentualnie trzy łyżki gęstej śmietany, pieprz, cukier

Sposób przygotowania: Grzybki umyć, namoczyć na kilka godzin w chłodnej wodzie a następnie ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyły, odcedzić, pokrajać na bardzo cienkie paski. Kapustę włożyć do rondla, podlać wywarem z grzybów, ugotować do miękkości. Cebulę obrać, opłukać pokrajać w drobną kostkę i lekko zrumienić na oliwie lub oleju, dodać przesianą mąkę i pokrojone grzybki. Chwilę podduścić, dodać do gotującej się kapusty wówczas, gdy zmięknie. Wymieszać, chwilę gotować, odstawić i przyprawić do smaku pieprzem i odrobiną cukru. Kapustę można wymieszać ze śmietaną. Podawać na Wigilię jako dodatek do ryb smażonych.

Ryba po grecku

Wiktoria Wądołowska

Składniki: 1 kg filetów z ryby morskiej, 3 marchewki, 2 pietruszki, 1 nieduży seler, 1 cebula, 100 g mąki, 4 łyżki oleju, 2 łyżki pasty pomidorowej, sok z połowy cytryny oraz sól, pieprz, bazylija i oregano

Sposób przygotowania: Rybę opłukać, posolić i obtoczyć w mące, dokładnie przyciskając. Smażyć na rozgrzanym oleju. Włoszczyznę obrać, zetrzeć na tarce warzywnej, cebulę drobno posiekać. Dusić do miękkości przez około 30 minut na niewielkiej ilości oleju na małym ogniu pod przykryciem wraz z ziołami i przyprawami. Pod koniec duszenia dodać pastę pomidorową oraz sok z cytryny. Nieco przestudzonymi warzywami obłożyć wysmażone filety rybne. Wstawić do lodówki i podawać po kilku godzinach ozdobione plasterkami cytryny i świeżymi ziołami.



Pierniczki

Dorota Szulc

Składniki: mąka 1kg, miód 250 g, cukier 250 g, margaryna 350 g, przyprawa do pierniczków 1 opakowanie, cynamon 1/2 łyżeczki, soda 1/2 łyżeczki, proszek do pieczenia 1 łyżeczka, jajka 5, kakao 2 łyżki

Sposób przygotowania: Czas przygotowania do 60 minut. Miód, cukier, margarynę roztopić i przestudzić. Do mąki dodać: przyprawę do piernika, proszek do pieczenia, sodę, kakao, całe jajka oraz wystudzoną masę i razem to wszystko wyrobić. Ciasto schłodzić w lodówce przez około 1 godzinę.

Po tym czasie wyjąć ciasto z lodówki, rozwałkować i wycinać foremkami różne wzory. Piec 5 minut w piekarniku w temperaturze 200 stopni Celsjusza. Ale ogólnie to trzeba do nich zaglądać i jak uznamy, że są już gotowe to je wyciągamy :) Ja dodałam od siebie jeszcze 0,5 kostki drożdży i trochę więcej mąki, bo ciasto było jak dla mnie za rzadkie :) A drożdże zwyczajnie pokruszyłam do mąki.

rys. Jakub Kłak, Damian Szulc, Patryk Kowalski

Święta na moim stole

Karp w miodzie

Julia Jelowicka

Karpia spraw i pokrój w dzwonka. Natrzyj solą i odstaw w chłodne miejsce. Marchewki, pietruszki i selera około 3 sztuki każdego obierz i włóż razem z porem do płytkiego naczynia, wlej około 2 litrów wody, dodaj pieprz, liść laurowy i ziele angielskie. Ugotuj wywar. Włóż kawałki karpia razem z głową, ogonem do wywaru, gotuj 12 minut, odwróć rybę i gotuj dalsze 12 minut. Kawałki karpia wyjmij i ułóż na półmisku w całości. Wywar z ryby zachowaj. W rondlu roztop masło z miodem, wsyp rozpuszczone pierniczki i wymieszaj. Kiedy masa ściemnieje wlej 2 szklanki z wywaru z ryby i sok z cytryny. Wsyp rodzyunki i płatki migdałów, przypraw solą i cukrem. Gotuj 5 minut, podaj karpia.

Pierogi ruskie

Szczepan Kosecki

Składniki:

ciasto: ok. 1 kg mąki pszennej, szczypta soli, 1 całe jajo i 2 duże żółtka, łyżka stołowa oleju, ok. 1/2 szklanki ciepłej wody

farsz: ser biały ok 30 dag, 3 ugotowane ziemniaki, 4 cebule, sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania: Wsypać mąkę na stolnicę, dodać sól i jaja i lekko wyrobić, dodać wodę i olej. Gdy ciasto lepi się dodać troszkę mąki i wyrobić aż będzie gładkie. Do garnka wrzucić ser i ugotowane ziemniaki. Pokroić cebulę i zeszklić na patelni z odrobiną oleju jak się zrobi cebula wystudzić i dodać do sera i ziemniaków. Wsypać sól i pieprz według uznania i ugnieść ugniataczką. Ciasto wałkować na cienkie placki i wykrawać szklanką kółka. Nakładać na kółka farsz i lepić pierożki. Po ulepieniu pierożków zagotować wodę z solą i olejem i gotować aż wypłyną. Po ugotowaniu podać z masłem. Smacznego.

Kluski z makiem

Kamil Niewiadomski

Składniki: mąka, woda, dwa jajka, łyżka oleju, szczypta soli, mak, bakalie.

Makaron: Mąkę wymieszać z dość ciepłą wodą, dwoma jajkami, łyżka oleju i szczyptą soli. Wyrobinie ciasto podzielić na kawałki, każdy z kawałków rozgnieść na ma placek ok. 1/2 cm. Postawić do lekkiego wyschnięcia. Każdy placek zwinąć i pokroić w cienkie paski. Gotować do wypłynięcia.

Mak: Mak i bakalie ugotować osobno. Mak przekręcić przez maszynkę a bakalie obierz i posiekaj w kawałki 1 cm.

Kutia

Katarzyna Obuchowska

Składniki: 20 dag pszenicy bez łusek, 20 dag masy makowej z bakaliami i 2 szklanki wody

Przepis: Pszenicę przebrać, opłukać, ugotować do miękkości (gotuje się 3-4 godziny), odcedzić. Masę makową zalać wrzącą wodą i dokładnie rozmieszać. Tak przygotowaną masę makową wymieszać z pszenicą. Wyłożyć do salaterki i podać na stół.

A na Wielkanoc...

rys. Renata Góralska



Babka piernikowa

Szczepan Kosecki

Składniki: 4 jajka, 1 szklanka cukru, 1 szklanka dżemu, 1 szklanka mleka, 3 szklanki mąki, 1 szklanka oleju, przyprawa do piernika, 2 łyżeczki sody, 2 łyżki kakao, zapach i bakalie według uznania

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki po kolei ucierać, można robotem, najpierw wrzucić jaja z cukrem, później dodać następane składniki aż do wyczerpania. Piec w nagrzanym piekarniku w 180 stopniach około 60-70 minut aż patyczek będzie suchy.

Pascha

Kamil Niewiadomski

Składniki: 2 litry mleka 3,2 %, 1/2 litra śmietany 18%, 6 jajek, 1 kostka masła, około szklanki cukru pudru, cukier waniliowy

Sposób wykonania: Mleko zagotować, dodać śmietanę z roztrzepanymi jajkami, podgrzewać do oddzielenia serwatki, odsączyć. Utrzeć masło z cukrem, dodać cukier waniliowy, dodać twaróg i bakalie lub owoce.

Święta na moim stole

Pasta jajeczna

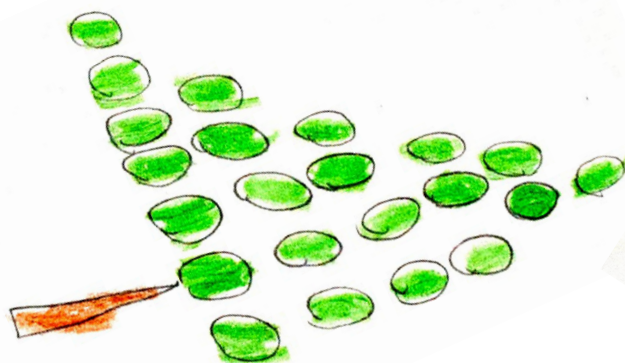
Gabriela Kapusta

Składniki: 8 jajek, 8-9 plastrów szynki wędzonej, 4 ogórki konserwowe, szczypiorek, sezam (2 łyżeczki), bułka tarta (2 łyżeczki), majonez do smaku

Sposób wykonania:

Ugotowane na twardo jajka rozkrajamy na pół w skorupkach i ostrożnie wyjmujemy białko i żółtko. Po przekrojeniu skorupki można je owinąć w sreberko ponieważ będą służyły jako foremki do pasty. Zamiast skorupki można wykorzystać foremki do babeczek.

Na drobno kroimy jajka, szynkę, ogórki konserwowe oraz szczypiorek. Wszystko razem mieszamy i dodajemy majonez. Pastę nakładamy do wcześniej rozkrojonych skorupki. Nałożoną masę posypujemy po trochu bułką tartą oraz sezamem i podsmażamy na patelni. Danie je się na ciepło, podsmażamy tuż przed podaniem na patelni skorupką do góry. Danie nadaje się do samodzielnego wykonania, spróbujcie sami! Smacznego!



rys. Damian Szulc

Blok czekoladowy

Damian i Dorota Szulc

Składniki: 1 kostka margaryny Kasi, 500 g mleka w proszku, 1/2 szklanki wody, 1/5 szklanki cukru, 5 łyżek kakao, 6 paczek herbatników, 200 g bakalii

Sposób przygotowania: Do rondelka wlej wodę, włóż Kasię i wsyp kakao i cukier. Całość mieszaj na małym ogniu aż wszystkie składniki się połączą. Cztery paczki herbatników pokrusz w dłoniach, a następnie potłucz tłuczkiem. Masę kakaową przełóż do miski a następnie ciągle mieszając mikserem wsypuj pomału mleko w proszku. Do powstałej masy wsyp pokruszone herbatniki i dokładnie wymieszaj łyżką. Bakalie przebierz. Sprawdź, czy nie zawierają skorupki orzechów. Wsyp do masy i ponownie zamieszaj. Formę wyłóż papierem do pieczenia. Przełóż do formy połowę masy, powtykaj w nią kawałki herbatników. Przykryj resztą masy i powtykaj resztę herbatników. Wstaw do lodówki na kilka godzin.

Nuggetsy

Szczepan Kosecki

Składniki:

Pierś z kurczaka, mąka, 2 jajka, płatki kukurydziane, sól do smaku, olej do smażenia

Sposób przygotowania: Pierś kurczaka pokroić na kotleciki, rozbić i posolić. Przygotować 3 talerze. Do 1 wsypać mąkę, do 2 jajka w 3 płatki kukurydziane. Kotleciki rozbite i posolone obtoczyć w mące, później w jajku i w płatkach. Smażyć na złoty kolor, uważać aby nie przypalić bo szybko się smażą. Po usmażeniu odsączyć na ręczniku kuchennym i zjeść. Smacznego!

Sałatka owocowa

Wiktoria Kozik

Składniki: pół pomarańczy, 2 banany, 1 jabłko, 2-3 kiwi, 1 gruszka i kilka jeżyn

Przygotowanie: Myjemy jeżyny, gruszkę, jabłko, pomarańczę obieramy ze skórki, wszystko oprócz banana kroimy w kostkę, wrzucamy do dużej miski, mieszamy. Można zrobić sos.

rys. Damian Szulc



Surówka

Renata Góralska

Z szafki wyjmuję talerz

Z szuflady wyjmuję tarkę

Z lodówki wyjmuję jedną marchewkę a z koszyka 1 jabłko

Potem ucieram marchewkę a następnie jabłko

Teraz mogę już odłożyć tarkę i proszę - mam gotową surówkę!

Komu nie smakuje można dodać cukier.

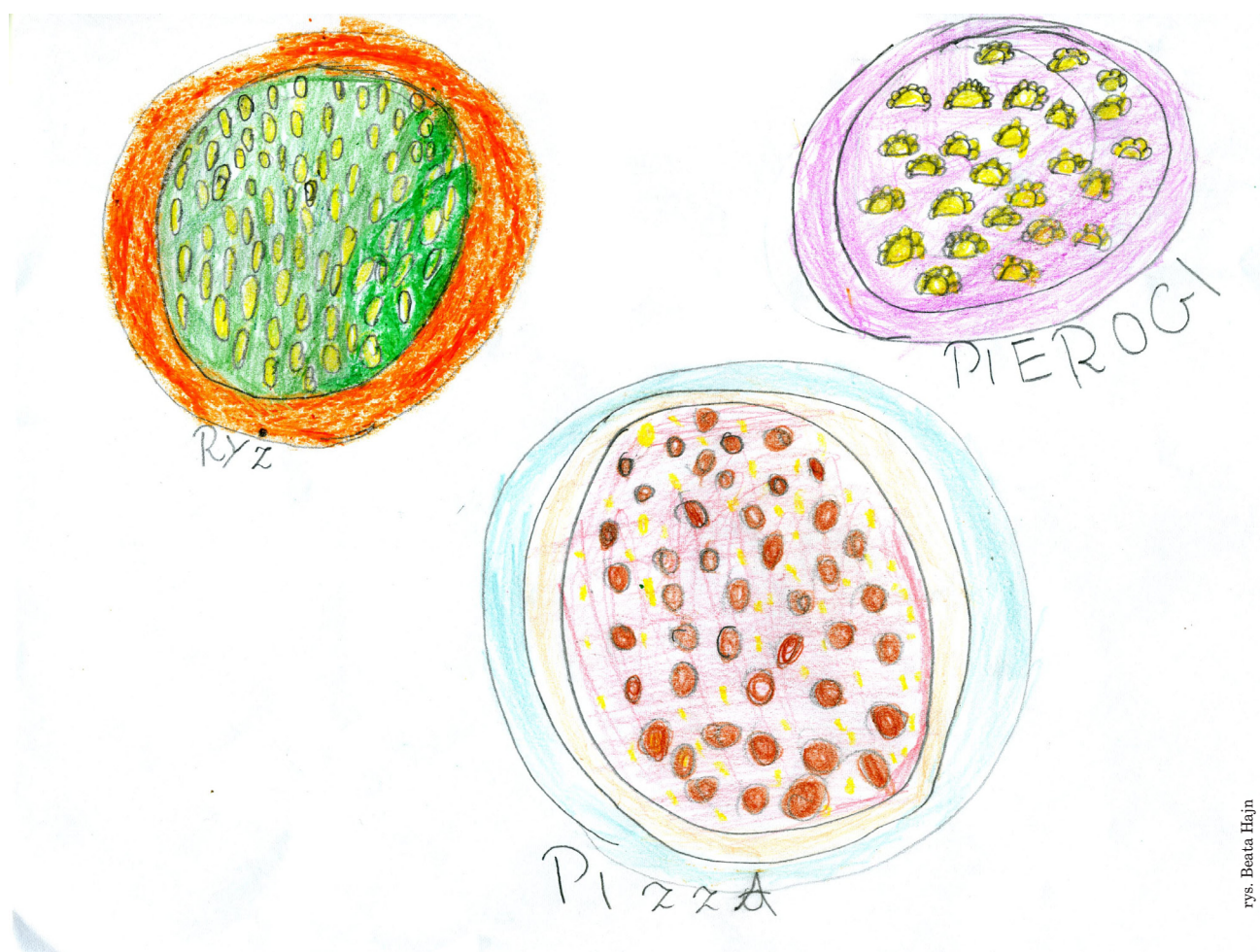
Zrób to sam!

Naleśniki

Wiktoria Wądołowska

Składniki: 150 g mąki, 2 jajka, 250 ml mleka, szczypta soli, woda mineralna lub zwykła, masło lub olej roślinny do smażenia

Sposób wykonania: Mąkę przesiać, dodać jajka, mleko i sól. Zmiksować, przykryć ściereczką i odstawić na 30 minut. Przed samym smażeniem dodać do ciasta wodę w takiej ilości, aby uzyskać odpowiednią konsystencję ciasta (około 1/2 szklanki). Ciasto nie może być za gęste, bo będzie ciężko rozprowadzać się na patelni. Naleśniki smażyć z dwóch stron, na średnio rozgrzanej patelni teflonowej z ciekim dnem, na małej ilości masła lub oleju roślinnego. Naleśniki można smarować dżemem, musem jabłkowym lub smażonymi na maśle owocami, na przykład brzoskwiniami. Można też przekładać nadzieniem z sera białego.



Hiszpania

Krzysztof Szyszkowski

W zeszłym roku byłem w Hiszpanii na wyspie Lanzarote. Ten kraj jest daleko. Można się tam dostać samolotem. Byłem tam dwa tygodnie na wakacjach. Jadłem paellę. Paella to mieszanka warzyw, owoców morza i kuskus podawana na ciepło. Owoce morza to ryby, krewetki i wodne zwierzęta. W paelli najbardziej czułem smak cukinii i pomidorów. Miło wspominać wakacje w Hiszpanii.

Australia

Paweł Koziarski

Dużo podróżuję. Byłem w Australii, Nowej Zelandii, Tasmanii, Rio de Janeiro, Na Hawajach, Seszelach, w Miami, Nowym Jorku i Kalifornii. Najodleglejszy kraj, w którym byłem to Australia. Leci się tam 30 godzin. Byłem tam z rodzicami i bratem na Święta Bożego Narodzenia. Było 46 stopni Celsjusza. Jadłem tam kangura i krokodyla i byłem zaskoczony, że mi smakują te potrawy. Uważam, że była to ciekawa przygoda.

Szwecja

Julia Jelowicka

Byłam w wielu krajach, zwiedziłam pół świata, lecz najbardziej lubię Szwecję. Szwecja leży na północ od Polski. Można tam polecieć samolotem, pojechać samochodem i pociągiem, leży bardzo blisko. Do Szwecji jeżdżę w każde wakacje na dwa dni, gdy jedziemy do innych ciepłych krajów. Nie jadłam tam potrawa nieznanymi w Polsce, jadłam polskie potrawy gotowane przez ciocię. Ale wiem, że w Szwecji często spotykane są siodbulary, czyli klopsiki szwedzkie. Bardzo miło wspominać Szwecję.

Wietnam

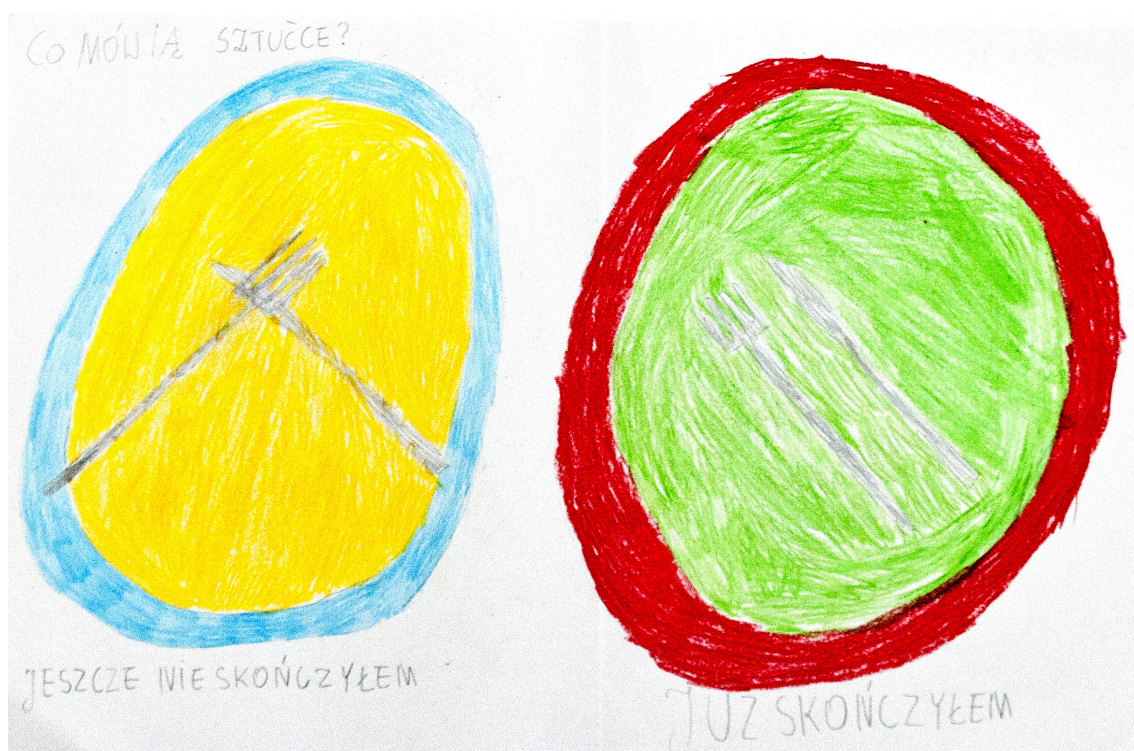
Tomasz Nghia Garusiński

Moja rodzina pochodzi z Wietnamu. Mieszka w mieście Hanoi. Najczęściej jada się tam ryż, ryby i mięso kurczaka oraz inne mięso, na przykład z dzika albo z psa. Bardzo lubię jeść wietnamskie potrawy z ryżem, z sałatą i ogórkiem. Z polskich potraw lubię żurek, zupę pomidorową, kotlet, ziemniaki i rosół. Oraz naleśniki oczywiście. Nie lubię za bardzo zupy szczawiowej i pierogów. Lubię polskie słodkie choć wietnamskie są innego smaku i kształtu niż polskie.

Zachowanie przy stole

Krzysztof Szyszkowski

Savoir-vivre to wiedza na temat tego, jak należy zachować się w różnych sytuacjach. Nie w każdym kraju zachowania przy stole są takie same. W Polsce mówienie z pełnymi ustami przy stole nie jest poprawnym zachowaniem. Należy jeszcze unikać mlaskania i bekania. Osobie, która przygotowała nam smaczny posiłek należy w Polsce powiedzieć „dziękuję”. W krajach Afryki można się w takiej sytuacji spodziewać beknięcia. W Polsce spożywając posiłek posługujemy się sztućcami, w Japonii pałeczkami a w Afryce rękoma. Zawsze należy pamiętać o umyciu rąk przed posiłkiem.



Kilka zasad...

Agata Bugowska, Kamil Grochalski,
Wiktoria Wądołowska, Maria Chojnacka

Oto zasady, których przestrzeganie pozwoli na miłe spędzenie czasu przy stole. Chcielibyśmy, by nikt nie mlaskał i siorbał. Warto pamiętać, by nie kopać nikogo ani niczego pod stołem. Dobrze jest też pamiętać, aby nie mówić z pełną buzią podczas wspólnego posiłku. Należy też pamiętać, że strzelanie groszkiem z widelca jest fajną zabawą, ale nie za dobrą na wspólne spędzenie czasu przy stole. To są rzeczy, na których nam najbardziej zależy, by móc miło spędzić czas przy spożywaniu posiłku.

Nasza stołówka szkolna

Adrian Bobrowski

W naszej szkole działa szkolna stołówka. Stołówka znajduje się w starej części szkoły, w dolnym korytarzu na wprost szatni. Pracują w niej panie kucharki. Jest ona przede wszystkim dla uczniów, ale również dla pracowników szkoły. Dzieci mają swoje godziny obiadowe. Jest wiele dań, które proponuje nasza stołówka, na przykład pyzy, zupa szczawiowa i ogórkowa, lody, mleko o różnych smakach, klopsy i jogurt. Ja najbardziej lubię tam jeść pizzę, zupę pomidorową i rosół oraz pierogi ruskie. W szkolnej stołówce należy zachowywać się grzecznie.



rys. Michał Krawczyk

Sklepik szkolny

Beata Hajn

W naszej szkole znajduje się sklepik szkolny. Sklepik szkolny znajduje się na końcu korytarza przy szatni szkolnej. W sklepiku szkolnym sprzedaje pani Sylwia. Sklepik szkolny jest otwarty w ciągu przerwy. W sklepiku można kupić słodczyce, różne napoje i zapiekanki. Ja najczęściej kupuję zapiekanki i słodczyce. W sklepiku szkolnym należy zachować się odpowiednio grzecznie. Wchodząc trzeba powiedzieć „Dzień dobry”, ustawić się w kolejce a gdy się wychodzi trzeba powiedzieć „Do widzenia”.

Kuchnia w szkole

Drugie śniadanie w szkole

Piotr Krzykowski

Moim zdaniem powinno się jeść drugie śniadanie w szkole, bo inaczej jest się rozdrażnionym i zdenerwowanym. Ważne jest by jeść drugie śniadanie w szkole bo nie możemy przecież myśleć o tym, że nas boli z głodu brzuch. W swojej śniadaniówce można przynieść do szkoły kanapkę, jabłko i pomidora. Ja lubię kanapkę i jabłko. Moi koledzy też przynoszą do szkoły zdrowe jedzenie. Niestety niektórzy przynoszą same słodczyce. Czasami zdarza się, że nie przynoszą drugiego śniadania i kupują słodczyce w sklepiku. Drugie śniadanie ucznia powinno się składać z pieczywa, owoców, warzyw i wody albo mleka albo soku owocowego.

Woda

Paweł Koziarski, Dorota Szulc

Woda jest niezbędna do życia. Wody nie można zastąpić. Woda nie ma żadnego smaku ani koloru. Gdy jest wystarczająca ilość wody można uprawiać warzywa. Trzeba ją oszczędzać ,ale nie przesadnie. Woda jest mieszkaniem dla zwierząt. Ludzie mogą chronić takie mieszkanie nie wyrzucając do wody odpadów. Na ziemi jest wiele miejsc bez wody najczęściej w obszarach słonecznych. Wody brakuje w Afryce. To powoduje, że nie ma życia i drzewa nie rosną. Wiele ludzi nie ma wody. Wodę można oszczędzać np. gdy myję zęby zamykam kran, albo nalewam wody do kubeczka. Dbam o środowisko oszczędzając wodę.

Lody

Michał Krawczyk

Najpopularniejszy deser na świecie to lody. Lody mleczne przyrządza się z masy mlecznej a lody wodne z masy wodnej z cukrem i owocami. W Polsce najpopularniejsze dodatki do lodów to owoce a za granicą można spotkać lody z warzywami a nawet z mięsem.

Lody najczęściej podaje się w wafelku. Pierwsze lody pojawiły się w Chinach i przyrządzano je ze śniegu lub pokruszonego lodu. Do Polski pierwsze lody dotarły na początku XX wieku. Pierwszą lodziarnię dostępną dla wszystkich otwarto w Paryżu w 1686 roku. Przygotowanie lodów w domu nie jest trudne. Można skorzystać z przepisu z książki kucharskiej. Ja najbardziej lubię lody o smaku kameleonowym, gumy balonowej i truskawkowym.

Ciekawostki, powiedzenia

Gabriela Kapusta, Mikołaj Łakomicz,
Szczepan Kosecki, Julia Jelowicka

Wpuścić kogoś w maliny – wprowadzić kogoś w błąd, oszukać kogoś

Ciepłe kluchy – ciapa, gamoń, ślamazara

Piąta woda po kisielu – daleka rodzina

Musztarda po obiedzie – już za późno, już po wszystkim

Zjeść z kimś beczkę soli – by kogoś poznać, potrzeba czasu

Zakazany owoc smakuje najlepiej – to, co zakazane wydaje się atrakcyjne

Ryba psuje się od głowy – ważne osoby powinny dawać dobry przykład

Kaszka z mlekiem – łatwizna

Pierwsze śliwki robaczywki – pierwsze próby mają prawo być nieudane

Wpaść jak śliwka w kompot – znaleźć się z kłopotliwej sytuacji

Przyganiał kocioł garnkowi – ktoś poucza a ma to samo

Nie samym chlebem człowiek żyje – ważne są sprawy nie tylko materialne, ale też duchowe, umysłowe

Idzie jak po maśle – coś idzie bardzo łatwo

Niedaleko pada jabłko od jabłoni – dzieci są podobne do rodziców

Rosnąć jak na drożdżach – szybko rosnąć i rozwijać się

Bez pracy nie ma kołaczy – trzeba się napracować żeby coś osiągnąć

Dmuchać komuś w kaszę – nie dać się wykorzystywać

Narobić bigosu – narobić kłopotów albo zamieszania

Niezły pasztet – kłopoty, niepowodzenie

Głodnemu chleb na myśli – jeżeli ktoś czegoś bardzo pragnie, to dąży do zdobycia tego za wszelką ceną. Często o tym opowiadając.

Nie ma co płakać nad rozlanym mlekiem – nie ma co się użalać, nad czymś, co już się zdarzyło

Lepszy rydz niż nic – lepiej coś niż nic

Jak flaki z olejem – nudy

Każdy sobie rzepkę skrobie – każdy dba o własne interesy

Apetyt rośnie w miarę jedzenia – im więcej masz tym więcej chcesz

Czy wiesz, co to jest?

Maria Chojnacka, Agata Bugowska,
Wiktorija Wądołowska, Krzysztof Szyszkowski

Wata cukrowa – produkt cukierniczy z niteczek cukru, owinięty na drewnianym patyku, powstaje w specjalnej maszynie poprzez topienie cukru i jego nagłe wystudzenie.

Pańska skórka – to biało-różowy ciurek owinięty w papierek sprzedawany głównie w Warszawie.

Metka – to kielbasa z drobno mielonego mięsa z przyprawami, wytworzona z surowej wieprzowiny lub wołowiny lub kartonik albo fragment materiału dołączony do produktu z informacją o nim

Oscypek – wędzony ser z mleka owczego charakterystyczny dla polskich gór, szczególnie dla Podhala.

Ptasie mleczko – pyszny słodki deser, również płynna substancja wydzielana przez komórki błony śluzowej wola i przełyku niektórych ptaków. Substancja

służy do karmienia piskląt, a jej skład przypomina mleko ssaków.

Tatar – potrawa z surowego mięsa wołowego, także członek narodu tatarskiego

Wuzetka – rodzaj słodkiego ciastka, składającego się z kakaowego biszkoptu, dżemu, bitej śmietany i pomady czekoladowej.

Kogel-mogel – deser z surowych żółtek jaj utartych z cukrem, inaczej wszystko wymieszane

Groch z kapustą – potrawa wigilijna, inaczej bałagan

Bułka z masłem – proste śniadanie, inaczej łatwizna

Figa z makiem – owoc z wieloma ziarenkami inaczej wielkie nic

Trudne wyrazy w kuchni

Mikołaj Jonas

Samowar – służył do robienia herbaty

Rondel – garnek z rączką do gotowania

Makutra – misa do ucierania maku

Durszlak – sito

Moździerz – do rozdrabniania przypraw

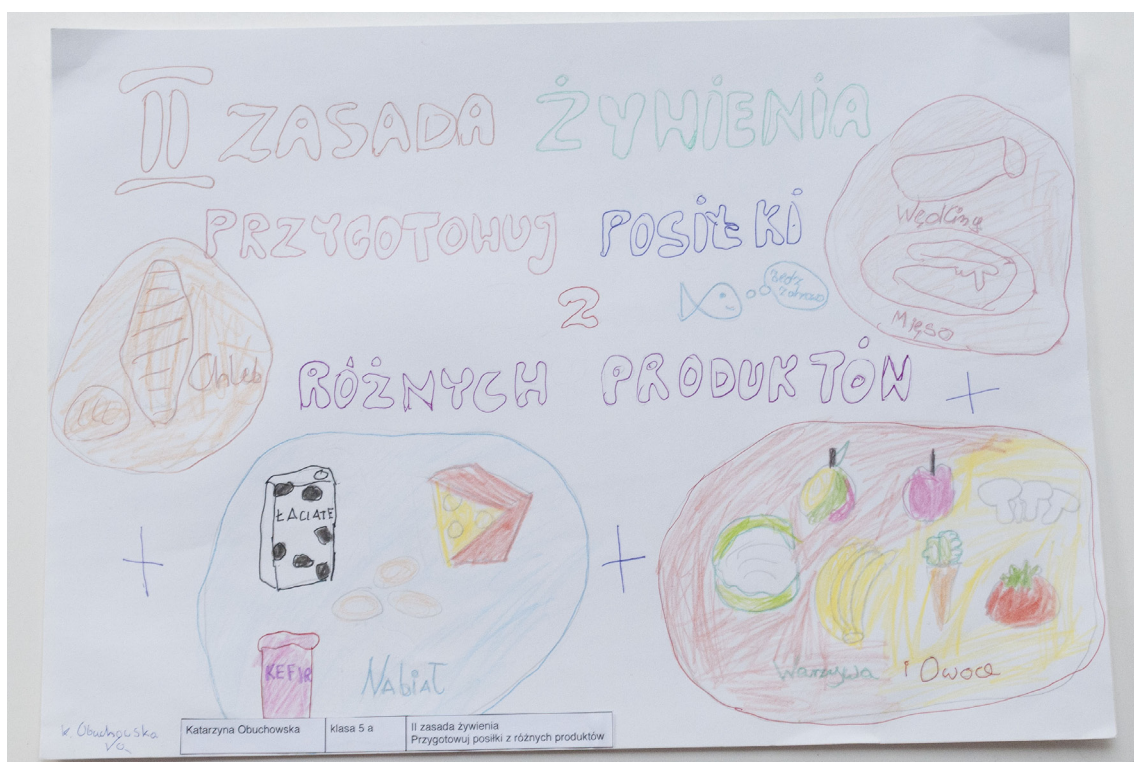
Kuchenny słowniczek

opracowanie:	Szczepan Kosecki	Tomasz Nghia Garusiński	Kamil Niewiadomski
polski	angielski	wietnamski	rosyjski
kuchnia	kitchen	nhà bếp	кухня
kucharz	cook	nấu ăn	повар
śniadanie	breakfast	ăn sáng	завтрак
obiad	dinner	bữa ăn tối	обед
kolacja	supper	bữa ăn tối	ужин
owoce	fruits	trái cây	фрукты
warzywa	vegetables	rau	овощи
deser	dessert	món tráng miệng	десерт
lody	ice cream	kem	мороженое
ciasto	cake	bánh	торт
stół	table	bàn	стол
krzesło	chair	ghế	стул
garnek	pot	nồi	кастрюля
talerz	plate	đĩa	тарелка
kubek	mug	tách	кружка
łyżka	spoon	muỗng	ложка
widelec	fork	ĩa	вилка
nóż	knife	dao	нож
Smacznego!	Enjoy your meal!	Bon Appetit!	Приятного аппетита!

Kuchenny słowniczek

opracowanie:		Julia Jelowicka	
polski	duński	szwedzki	hiszpański
kuchnia	køkken	kök	cocina
kucharz	kok	kock	cocinar
śniadanie	morgenmad	frukost	desayuno
obiad	frokost	middag	almuerzo
kolacja	middag	kvällsmat	cena
owoce	frugter	frukt	frutas
warzywa	grøntsager	grönsaker	verduras
deser	dessert	efterrätt	postre
lody	is	glass	helado
ciasto	kage	kaka	pastel
stół	bord	bord	tabla
krzesło	stol	stol	silla
garnek	pot	kruka	olla
talerz	tallerken	tallrik	placa
kubek	kop	kopp	taza
łyżka	ske	sked	cuchara
widelec	gaffel	gaffel	tenedor
nóż	kniv	kniv	cuchillo
Smacznego!	Velsmagende!	Smaklig måltid!	¡Buen provecho

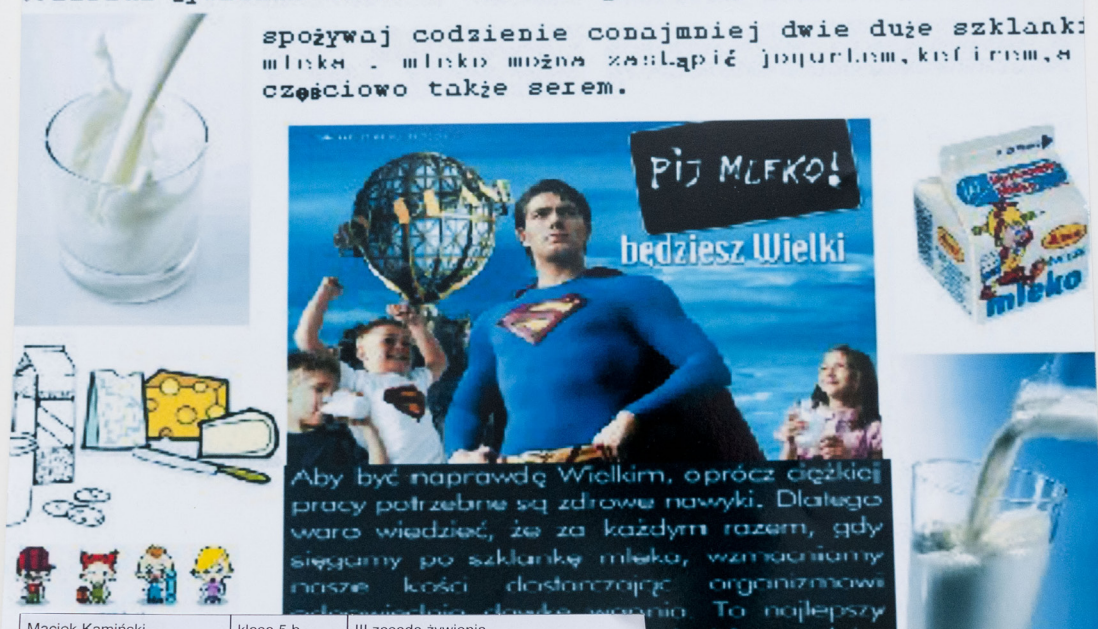
Zasady zdrowego żywienia



Zdrowa dieta

Zasady zdrowego żywienia

4. zasada żywienia mleko i mleczne produkty to siła twoich kości
 spożywaj codziennie conajmniej dwie duże szklanki
 mleka . mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a
 częściowo także serem.







Aby być naprawdę Wielkim, oprócz ciężkiej
 pracy potrzebne są zdrowe nawyki. Dlatego
 warto wiedzieć, że za każdym razem, gdy
 sięgamy po szklankę mleka, wzmacniamy
 nasze kości dostarczając organizmowi
 składniki niezbędne do jego zdrowia. To najlepszy
 sposób na osiągnięcie sukcesu w dążeniu do
 każdego dnia.

Maciek Kamiński	klasa 5 b	III zasada żywienia Mleko i mleczne przetwory to siła twoich kości
-----------------	-----------	---

Nie ryzykuj z ciemnego pieczywa
 -wa i kasz. Ponieważ te produkty
 są znacznie zdrowsze!


KASZE

 Kasza Jaglana
  Kasza Gryczana

 Kasza Manna
  Kasza Jęczmienna

PIECZYWO CIEMNE

ciemny chleb powinniśmy jeść bez śladów, najlepiej gdyby był pełnoziarnisty



Julia Jelowicka	klasa 5 b	V zasada żywienia Nie ryzykuj z ciemnego pieczywa i kasz
-----------------	-----------	---

Julia Jelowicka 4B

Zasady zdrowego żywienia

owoce i warzywa są jedynymi z najzdroższych źródeł żelaza.

Bez mięsa nie poradzisz!

Ryby to cenne dla nas mięso (białe)

Jajka zawierają białko.

IV Zasada Żywienia

Jedz mięso, ryby, jajka - źródło żelaza i białka.

TE SKŁADKI SA BARDZ ZDROWE

Mikołaj Łakomic	klasa 4 b	IV zasada żywienia Jedz mięso, ryby, jajka - źródło żelaza i białka
-----------------	-----------	--

VI Zasada Żywienia

Owoce i warzywa w każdym posiłku.

śniadanie

Mleko, Rogal, pomidor, jajka

Drugie śniadanie

Kanapka, banan, sok

Obiad

Ryba + ziemniaki + jarzyny z buraków, Woda

kolacja

Wino, jabłko, budyń, Nektar, jogurt, marchewka, ogórek, cebula, pomidor




Szczepan Kosecki	klasa 5 c	VI zasada żywienia Owoce i warzywa w każdym posiłku
------------------	-----------	--

Zdrowa dieta

Zasady zdrowego żywienia


DUZO WODY

Należy pić co najmniej 2 l wody dziennie. Zbyt mało wody grozi m.in. chorobą nerek.

Najbardziej jest pić wodę, mineralną, chropką ziołową i niesłodzony sok.

Pić 10 szklanek dziennie, 7 dni w tygodniu.



Kamil Niewiadomski

klasa 5 c

VII zasada żywienia
Pamiętaj o wodzie i płynach

DAMIAN SZULC II G

VIII zasada żywienia

MARZEC

MARCH - MÁRZ - MÄRT

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9 25	26	27	28	1	2	3
10 4	5	6	7	8	9	10
11 11	12	13	14	15	16	17
12 18	19	20	21	22	23	24
13 25	26	27	28	29	30	31

Słodkosc jedz od święta.






Damian Szulc

klasa 2 b

VIII zasada żywienia
Słodkosc jedz od święta

Zasady zdrowego żywienia



Zdrowa dieta

Zasady żywienia dzieci w wieku szkolnym

Kamil Niewiadomski, Szczepan Kosecki

Rozmowa z Panią Gabrielą Ziemską – pielęgniarką szkolną

Co i jak często powinny jeść dzieci w wieku szkolnym?

Dzieci w wieku szkolnym powinny spożywać 4-5 posiłków dziennie. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny. Posiłki uczniów powinny być urozmaicone, powinni spożywać zarówno produkty zbożowe, jak i jajka, mleko, warzywa i owoce.

Czy zjedzenie śniadania przed wyjściem do szkoły jest niezbędne?

Zjedzenie śniadania przed wyjściem do szkoły jest konieczne. Przy pięciu posiłkach dziennie rozkład energetyczny powinien być następujący: śniadanie 25-30%, drugie śniadanie 5-10%, obiad 30-35%, podwieczorek 5-10% i kolacja 15-20%.

Czy powinniśmy zjadać w szkole drugie śniadanie?

W związku z tym, że dzieci coraz więcej czasu spędzają w szkole czas od śniadania w do obiadu po szkole jest zbyt długi, by nie jeść drugiego śniadania w szkole.

Czy słodczye szkodzą?

Szkodzą. Dzieciom przede wszystkim na stan zębów, bowiem przyczyniają się do powstawania próchnicy.

Co to jest „jedzenie śmieciowe”?

Jedzenie śmieciowe jest to określenie opisujące żywność tanią i łatwą w produkcji, ale ubogą pod względem dietetycznym, zawierającą puste kalorie. Do śmieciowego jedzenia zaliczamy popcorn, coca-colę, frytki i chipsy.

Czy to prawda, że nie wszyscy mogą pić mleko?

Tak, to prawda. Nie wszyscy mogą pić mleko. Niektórzy są uczuleni. Powinni więc dostarczać swojemu organizmowi wapń w innej postaci.



rys. Dorota Szulc

Jedzenie a nauka

Dorota Szulc, Paweł Koziarski

Rozmowa z Panią Iwoną Danielewską – pedagogiem szkolnym

Czy jedzenie ma wpływ na uczenie się? Jeśli tak, to jaki?

Jedzenia ma ważny wpływ na uczenie się. Gdy dziecko jest głodne nie korzysta z lekcji.

Jaki sposób odżywiania się nie sprzyja nauce?

Nie sprzyja nauce nieregularne jedzenie oraz jedzenie śmieciowe: chipsy, popcorn, słodycze, coca-cola.

Co się dzieje gdy jesteśmy głodni?

Gdy dzieci są głodne mają kłopot z koncentracją uwagi, aktywnością na lekcjach, emocjami i samopoczuciem.

Jak się odżywiać żeby się dobrze uczyć?

Regularnie i zdrowo.



rys. Julia Jelowicka

Jedzenie a wymowa

Piotr Krzykowski, Tomasz Nghia Garusiński

Rozmowa z Panią Hanną Kraśnicką – logopedą szkolnym

Czy jedzenie ma wpływ na nasz sposób mówienia? Jeśli tak, to jaki?

Sposób, w jaki dziecko je ma duży wpływ na rozwój mowy. Te same mięśnie są odpowiedzialne za jedzenie i za mówienie.

Kiedy jedzenie ma największy wpływ w naszym życiu na późniejszą poprawną wymowę?

Od narodzin dziecka.

Co jeść i jak jeść by wspomagać poprawną wymowę?

Należy jeść urozmaicone potrawy w zależności od wieku dziecka.



rys. Julia Jelowicka

Wpływ jedzenia na zachowanie w szkole

Wiktoria Kozik, Renata Górska

Rozmowa z Panią Joanną Bielicką – pedagogiem szkolnym

Czy odżywianie się ma wpływ na nasze zachowanie w szkole?

Jedzenie bardzo wpływa na zachowanie w szkole.

Dlaczego ilość i jakość posiłków jest tak ważna dla ucznia?

Zarówno ilość jak i jakość posiłków jest bardzo ważna dla ucznia. Dzieci muszą jeść zdrowe posiłki regularnie. Gdy dziecko jest głodne w szkole jest niespokojne, rozdrażnione a przez to łatwo wpada w konflikty i nie korzysta z lekcji.

Co możemy zrobić by poprzez jedzenie wpłynąć na nasze zachowanie w szkole?

Aby wpłynąć na nasze zachowanie w szkole musimy pamiętać o trzech rzeczach:

1. Zawsze jemy śniadanie przed wyjściem do szkoły
2. Pamiętamy o zabraniu ze sobą do szkoły i o zjedzeniu drugiego śniadania
3. Najpierw jemy zdrowe rzeczy a potem słodczy.



rys. Wiktoria Kozik

