

**Kampania edukacyjna
Otyłość i nadwaga największym
zagrożeniem dla zdrowia**



**Termin realizacji : 14.10.2020r.- 30.11.2020r.
Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
budżetu Samorządu Województwa Śląskiego
Realizator : Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy
w Częstochowie ul. Nowowiejskiego 15**

Warsztaty kulinarne "WIEM, CO JEM"

Zapraszamy do korzystania z informacji edukacyjnych

PREZENTACJE MULTIMEDIALNE

[Śmietnik w mojej głowie - odcinek 5 - "Sport na zdrowie"](#)

Odcinek "Sport na zdrowie" uświadamia rolę aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu

- Proste oraz zdrowe dania dla Seniorów
- Prezentacje poczęstunku na uroczystości urodzin dziecka
- Warsztaty online pt "Wiem co jem"

Proste oraz zdrowe dania dla Seniorów



Dania łatwe do pogryzienia: 3 przepisy dla seniorów



Niektórzy seniorzy eliminują pewne składniki ze swojej diety, które są dla nich bardzo wartościowe: orzechy, pełne ziarna, chrupiące warzywa. Dlaczego? Z prostego powodu - stan uzębienia nie pozwala im na to, by te produkty pogryźć. Zamiast jednak rezygnować z pewnych składników, warto zmienić ich konsystencję. Prezentujemy 3 przepisy dań łatwych do pogryzienia dla seniorów.

Dieta seniora

Senior powinien zjadać 4-5 niedużych posiłków dziennie. Ważne jest też, by spożywać od 1,5 do 2 litrów napojów niegazowanych w ciągu doby.

Więcej informacji znajdziesz tu: [Dieta dla seniora. Co powinny jeść osoby starsze?](#)

Jeśli musisz do diety wprowadzić posiłki o łatwiejszej do pogryzienia konsystencji, wypróbuj: zupy krem, drobne kasze gotowane na gęsto, galaretki domowe z mięs, ryb jak i z owoców, miękkie twaróg, produkty z jaj, pulpety, drobno starte surówki.

1. Zupa wiosenna z pulpetami

Składniki na pulpety:

- 500 g mielonego mięsa z indyka
- 1 mała bułka czerstwa
- 1 cebula
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 1 jajko
- łyżka oleju
- sól, pieprz
- mąka pszenna

Przygotowanie pulpetów:

Bułkę zalej wodą, odstaw na 10 min. Później odcisnij. Cebulę skrój w drobną kostkę, zeszkliw na oleju. Do miski włóż mięso z indyka, cebulę, koperek, bułkę. Dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj, pod koniec dodając jajko. Uformuj małe kulki, obtocz w mące i obsmaż na tłuszczu pozostałym z cebuli na złoty kolor. Odstaw.

Składniki na zupę:

- 1 l wywaru warzywnego lub drobiowego
- 3 ziemniaki
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- ½ małego kalafiora
- ¼ główki młodej kapusty
- biała część pora
- 1 łyżka posiekanego koperku

- sól, pieprz

Przygotowanie:

Warzywa (ziemniaki, marchewkę, pietruszkę, kalafior) dokładnie umyj i pokrój w niedużą kostkę. Kapustę drobno poszatkuj. Pora pokrój w ćwierćtalarki. Zagotuj wywar, wrzuć do niego pulpety i gotuj pod przykryciem ok. 20 min. Wyjmij, do wywaru dodaj warzywa, koperek i gotuj do miękkości. Pod koniec gotowania dopraw. Pulpety dodaj do zupy tuż przed podaniem; zbyt długo gotowane mogą zrobić się zbyt miękkie.

2. Ryba w galarecie

Składniki:

- 2 płyty filetów z dorsza
- 1 l wody
- pęczek włoszczyzny
- 1 puszka zielonego groszku
- 1 puszka kukurydzy
- 3 jajka ugotowane na twardo
- żelatyna
- 2 listki laurowe
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- sól, pieprz
- 1 białko jajka
- 1,5 łyżki octu winnego

Przygotowanie:

Włoszczyznę umyj, obierz, włóż do wody. Dodaj listki laurowe i ziele angielskie, dopraw solą i pieprzem. Gotuj pod przykryciem do czasu, aż warzywa będą miękkie. W tym czasie pokrój rybę na mniejsze kawałki, jajka w ósemki. Pod koniec gotowania do wywaru dodaj rybę. Wyjmij warzywa z wywaru i ułóż je w salaterkach, dodaj jajko i rybę.

Sklaruj wywar: roztrzep białko, wymieszaj z octem i wywarem. Zagotuj, mieszając. Później wszystko przelej przez papierowy filtr albo bawełnianą ściereczkę. Zalej sklarowanym wywarem przygotowane wcześniej warzywa, rybę i jajka.

3. Koktajl bananowo-orzechowy

Składniki:

- 200 ml mleka
- 1 banan
- garść orzechów włoskich (obranych)
- kilka kropel soku z cytryny

Przygotowanie:

Orzechy zalej wodą, dodaj kilka kropel soku z cytryny. Odstaw na noc (min. 8 godzin). Po odcedzeniu wrzucić do blendera, dodać mleko. Banan umyć, obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Dodać do pozostałych składników. Blendować tak długo, aż nie będzie grudek.

Prezentacje poczęstunku na uroczystości urodzin dzieci

1. Owocowy jeż na przyjęcie urodzinowe



Jego wykonanie zajmie ci kilka minut, a dzieci pękają z zachwytu na jego widok. Potrzebne ci będą:

- gruszka (z węższej części obierzesz skórkę),
- małe owoce, np. winogrona, truskawki, borówki,
- wykałaczki.

Nabij owoce na wykałaczki i wczep je w tułów jeża, czyli szerszą część gruszki. Za oczy i nos mogą posłużyć rodzynki. Zrób w gruszce odpowiednie otworki i wsadź w nie bakalie. Owocowy jeż na urodziny dziecka gotowy.

Jeśli urządzasz dziecku urodziny latem, gorąco polecamy ci zrobienie jeża z arbuza. Albo świnki, owocowych lizaków lub lodów. Dzieciaki zwariują na widok takich przekąsek urodzinowych.

2. Kolorowe szaszłyki dla dzieci



Oczywiście z owoców. Do zrobienia kolorowych szaszłyków dla dzieci będziesz potrzebować dłuższych wykałaczek lub patyczków. Nadziewaj na nie ulubione owoce dziecka, np. kawałki bananów, jabłek, gruszek, arbuza albo w całości truskawki, borówki, winogrona. Pamiętaj, że delikatne bardzo dojrzałe owoce, takie jak melon czy maliny, nie nadają się do nakładania na patyki, a kawałki jabłka można skropić sokiem z cytryny, aby za szybko nie ciemniały.

3. Słodczyce na urodziny dziecka: zawijasy z bananem i czekoladą



Ta propozycja jest już bardziej kaloryczna. Ale co tam – ostatecznie przekąski na urodziny dziecka robi się raz w roku, a dzieci uwielbiają czekoladę! Usmaż naleśniki. Zawień w nie połówki banana i polej sosem czekoladowym. Możesz także każdy naleśnik posmarować kremem czekoladowym, na środku położyć całego banana i zawinąć go w naleśnik, a następnie pokroić

na krążki o grubości ok. 1,5 cm. Gotowe!

4. Mini kanapeczki z biedronkami

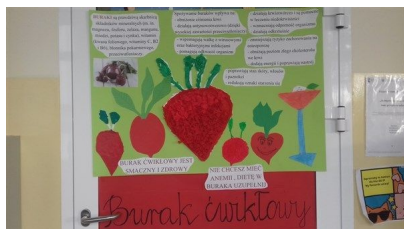


Na przyjęciu urodzinowym dla dziecka powinny znaleźć się nie tylko słodkie czy owocowe przekąski, lecz także te nieco bardziej treściwe. Idealne będą np. minikanapeczki z biedronkami. Pokrój bagietkę na cienkie kromeczki, posmaruj je masłem, a następnie na każdej z nich układaj po kolei plasterk ogórka (lub kawałek liścia sałaty, szpinak, rukolę), ser lub wędlinę, a na wierzch pomidorka koktajlowego i czarną oliwkę, które stworzą biedronkę. Kropeczki na biedronce możesz zrobić również z małych kawałków oliwek.

5. Chlebkowe gwiazdki i serca



Zrób zamykane kanapki np. z pełnoziarnistego chleba tostowego, a następnie wytnij z nich kształty gwiazdek i serduszek. Idealne do tego będą metalowe foremki do pierniczek



Dzieci przygotowały przepyszne i kolorowe kanapki.



smakowite szaszłyki owocowe, zdrowe sałatki warzywne i owocowe, galaretki owocowe i koktajle oraz degustacja





Naszymi rodzicami i zaproszonymi gośćmi będą inni mieszkańcy Waszych codziennych