

**Gotuj się na zmiany**  
RAZEM Z **WINIARY**





## WPROWADZENIE:

Jedzenie smakuje najlepiej w dobrym towarzystwie, a rodzina jest najlepszym towarzystwem, jakie można sobie wymarzyć! Zgadza się z nami? Zapraszamy Was do małej, kulinarnej zabawy, podczas której zacieśnicie więzi i poznacie kilka smakowitych sposobów na kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych u najmłodszych.

Najskuteczniejsza nauka zawsze odbywa się poprzez zabawę. Dlatego przygotowaliśmy dla Was kilka przepisów na to, by poznać zasady zdrowego żywienia i jednocześnie – dobrze się bawić! Skorzystajcie z gotowych scenariuszy i cieszcie się czasem, który spędzacie razem.

## ŚWIĄTECZNA KOLOROWANKA

Pssst! Podobno Pomidor powiedział burakowi, że dzięki dobrej zabawie nabiera kolorów na policzkach. Dajcie mu powód do radości, bawcie się razem z nim i pokolorujcie jego i jego kolegów! Brokuł i Banan wprost nie mogą się doczekać, żeby poznać Was trochę bliżej. Gotowi na spotkanie z całą paką?



### POMOCE:

- karta A,
- różnokolorowe kredki/flamastry.



## ZIMOWE ŚNIADANIE



### SKŁADNIKI DLA JEDNEJ OSOBY:

- łyżka masła,
- ulubione przyprawy,
- kilka kromek chleba,
- dwa lub trzy jajka,
- posiekany szczypiorek,
- ulubiona wędlina,
- żółty ser starty na tarce.

### POMOCE:

- patelnia,
- deska do krojenia,
- mała miska,
- widelec,
- świąteczne foremki do ciastek,
- tarka.

### PRZYGOTOWANIE:

- Na desce do krojenia rozłóżcie kromki chleba. Ze środka wykrójcie wybranymi foremkami różne kształty i odłóżcie na bok wycięte fragmenty chleba.
- Do miski wbijcie jajka, rozmieszajcie je widelcem.
- Posiekajcie drobno szczypiorek i część ulubionej wędliny na małe kawałki. Dodajcie je do jajek i wymieszajcie ze sobą.
- Rozgrzejcie patelnię, dodajcie trochę masła, a kiedy się roztopi połóżcie na nim kromki chleba.
- Szybko wlejcie w środek kromek jajeczną masę i poczekajcie z przewróceniem jej na drugą stronę do momentu ścięcia się jajek.
- Przełóżcie tosty na talerz, posypcie je startym serem i gotowe! (Wycięte wcześniej fragmenty chleba możecie posmarować ulubionym serkiem, położyć na nim plaster ulubionej wędliny i zjeść w rodzinnym gronie).

**SMACZNEGO!**

## EKO PRZYSMAKI DLA PTAKÓW



### SKŁADNIKI DLA JEDNEJ OSOBY:

- olej roślinny,
- wybrane orzechy,
- kasza gryczana, jęczmienna lub jaglana,
- pestki słonecznika i/lub dyni,
- siemię lniane,
- płatki owsiane,
- opakowanie żelatyny lub agarty,ny,
- woda.

### POMOCE:

- papier do pieczenia,
- wykałaczki,
- sznurek,
- duża miska,
- garnek,
- blacha do pieczenia,
- foremki do ciasteczek o różnych kształtach.

### PRZYGOTOWANIE:

- Blachę wyłóżcie papierem do pieczenia, na który nałożcie cienką warstwę oleju roślinnego.
- W misce wymieszajcie ze sobą wybrane nasiona, ziarna i orzechy.
- Do garnka wlejcie wodę i połączcie z nią żelatynę lub agartynę według instrukcji na opakowaniu.
- Gdy żelatyna lub agartyna będzie gotowa, zdejmijcie ją z kuchenki i wsypcie do niej mieszankę ziaren, nasion i orzechów. Mieszajcie do momentu, aż suche składniki całkowicie pokryją się przygotowanym wcześniej roztworem.
- Na papierze rozłóżcie foremki i przełóżcie do nich mieszankę.
- U góry każdej foremki umieśćcie wykałaczkę, aby po jej wyjęciu powstał otwór na wstążkę. Upewnijcie się, że wykałaczka przechodzi przez całą masę.
- Całość pozostawcie do całkowitego stężenia, następnie wyjmijcie przysmaki z foremek, przez dziurkę przewleczone sznurek i gotowe!
- Przysmaki dla ptaków możecie zawiesić w wybranym miejscu w ogrodzie.

# KARTA A





## WPROWADZENIE:

Znane przysłowie mówi, że przez żołądek można trafić do serca. My wiemy, że tą drogą można trafić nawet do... głowy! Kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych u najmłodszych smakuje lepiej, gdy zmienia się w sport drużynowy. Wspólnie spędzony czas pozwala również zacieśnić więzi rodzinne i utrwalić zdobywaną wiedzę.

Specjalnie dla Was przygotowaliśmy propozycje edukacyjnych aktywności, które będą nie tylko wsparciem dydaktycznym, ale i stworzą okazję do dobrej zabawy w gronie bliskich osób przy okazji poznawania zasad zdrowego odżywiania. Przyjemne z pożytecznym? Tak! Skorzystajcie z załączonych scenariuszy i bawcie się dobrze!

## JEDZENIOWA WYKREŚLANKA

Ta edukacyjna, ucząca spostrzegawczości i zapamiętywania, gra polega na znalezieniu podanych wyrazów wśród liter.



### POMOCE:

- karta A,
- kolorowe flamastry.

### PRZEBIEG ZABAWY:

Wydrukuj kartę z wykreślanką. Razem z dzieckiem zakreślajcie w diagramie wskazane pod nim słowa związane z kształtowaniem dobrych nawyków żywieniowych. Możecie je zakreślać pionowo, poziomo, po skosie – a nawet na wspak! Warto przy okazji odnajdywania haseł porozmawiać o ich definicji.



## WSPÓLNIE PLANUJEMY

Mieć plan na plan – to podstawa. Dlatego tak ważne jest myślenie o menu z wyprzedzeniem. Jak układać jadłospis? Najlepiej razem z dzieckiem!



### POMOCE:

- karty B i C,
- kredki/flamastry w wielu kolorach,
- przepis na pieczone jabłka,
- składniki,
- przyrządy wymienione w przepisie.

### PRZEBIEG ZABAWY:

Zaplanujcie wspólnie jadłospis na całe 3 dni! Od czego zacząć? Najlepiej od sprawdzenia, jakie produkty znajdują się aktualnie w lodówce – warto korzystać z tego, co jest pod ręką i zapobiegać marnowaniu żywności! Warto również inspirować się informacjami dotyczącymi tego, jak prawidłowo komponować talerz, by każdy posiłek zawierał wartościowe składniki. Zachęć dziecko, by narysowało na karcie B wszystkie produkty, które znajdują się w Waszej kuchni. To ułatwi wykorzystać zgromadzone zapasy!

## PRZEPIS NA PIECZONE JABŁKA



### SKŁADNIKI DLA JEDNEJ OSOBY:

- średnie jabłko,
- kilka rodzynek/żurawiny suszonej (ok. 10 g),
- 1 łyżeczka miodu,
- 1 orzech włoski,
- szczypta cynamonu.

### POMOCE:

- nożyk,
- łyżka,
- wykrawacz do melonów/arbuźów lub mały nożyk,
- mała miska,
- mały talerz,
- blaszka z piekarnika/forma do pieczenia lub naczynie żaroodporne (w zależności od liczby jabłek).

### SPOSÓB WYKONANIA:

- Nagrzejcie piekarnik do 180 stopni z grzaniem góra – dół.
- Umyjcie dokładnie wszystkie jabłka i osuszcie je.
- Z każdego owocu odetnijcie górną część z ogonkiem i odłóżcie na talerz.
- Ze środka jabłek wydrążcie całe gniazda nasienne (wykrawaczem lub nożykiem).
- Przygotujcie nadzienie do jabłek: wrzucie do miski rodzynek, orzechy, miód i cynamon, a następnie wszystko wymieszajcie.
- Przykryjcie owoce odciętą wcześniej ich górną częścią.
- Jabłka przełóżcie do foremki/blaszki lub naczynia żaroodpornego i włóżcie do nagrzanego na 180 stopni piekarnika.
- Pieczcie jabłka przez ok. 40 minut.

instrukcję obrazkową  
znajdziecie na karcie C.

SMACZNEGO!

# KARTA A

## Jedzeniowa wykreślanka

X K N i N L T J J P D Z L D B  
C U K R Y A F X J O R L R Z Ł  
V T F B i A Ł K A M C B X K O  
X N O M A N Y C e A O N M e N  
N L W e M A N D A R Y N K i N  
O J H i Z A O D T A Z K L K i  
M G F L T R W G G Ń S K V e K  
A O Z Q Y A i V P C e X K U L  
D Ź W M C Q M B R Z O M M Q W  
R D R L K Q L i M e A Q O T i  
A Z P S O S e D N i D G R D Z  
K i M J G A J A U Y i Z B D D  
P K i K W i L Ś P P N A H O S  
F i Z P e e Z C Z S U Ł T N V  
T N Z D L N W J G i C F Y O Y



**BIAŁKA**  
**CUKRY**  
**TŁUSZCZE**  
**BŁONNIK**

**WITAMINY**  
**CYNAMON**  
**GOŹDZIKI**  
**IMBIR**

**KARDAMON**  
**POMARAŃCZE**  
**MANDARYNKI**  
**ŚLIWKI**

# KARTA B







# PLANNER POSIŁKÓW

## KARTA B

NOTATKI:

DZIEŃ TYGODNIA: \_\_\_\_\_

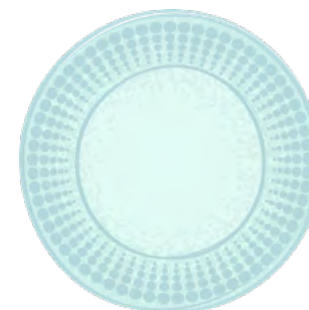
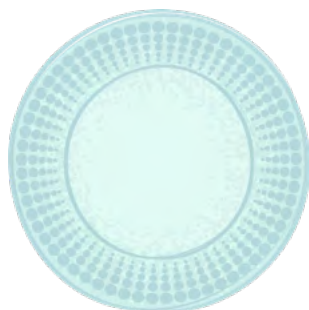
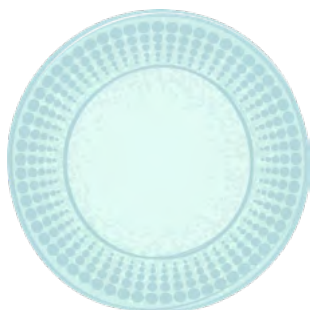
I ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

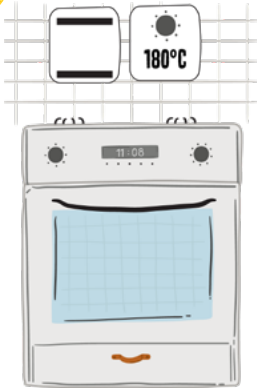
KOLACJA



_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

# KARTA C

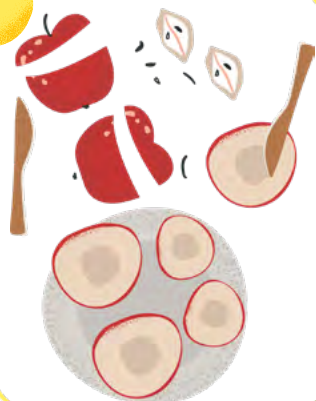
1



2



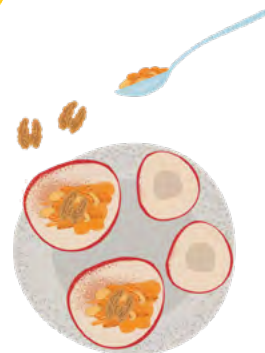
3



4



5



6



7



8





# MATERIAŁY DO DOMU

## WPROWADZENIE:

Kształtowanie dobrych nawyków u dzieci zawsze smakuje lepiej, gdy podchodzi się do tematu wspólnie. Razem na tropie prawidłowych postaw żywieniowych? Tak! Czas spędzony na zdobywaniu wiedzy poprzez zabawę pozwala pogłębić więzy między bliskimi.

Dlatego przygotowaliśmy dla Was scenariusze edukacyjnych zabaw do domu. Będą one zarówno wsparciem dydaktycznym, jak i okazją do spędzenia razem wartościowego czasu. Skorzystajcie z materiałów i bawcie (uczcie) się dobrze!

## BŁONNIKOWE SMAKOŁYKI

Co warto wiedzieć? Na przykład – jakie produkty zawierają dużo błonnika. Podejmujecie świąteczne wyzwanie wiedzy?



### POMOCE:

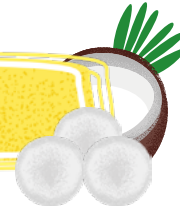
• karta A.

### PRZEBIEG ZABAWY:

Stworzyliśmy świąteczny alfabet, który pozwoli rozszyfrować, gdzie kryją się pewne wartościowe produkty bogate w błonnik! Do każdego symbolu przyporządkowana jest konkretna litera. Waszym zadaniem jest odszyfrowanie haseł, korzystając tylko z kart zabaw i alfabetu (karta A).



## KOKOSOWE ŚNIEŻYNKI



### SKŁADNIKI (NA OK. 9 SZTUK):

- 400 g ugotowanej białej fasoli (np. z puszki/słoika),
- 2 łyżki mleka kokosowego (stała część),
- 1 łyżka miodu,
- 4 łyżki wiórków kokosowych
- + wiórki do obtoczenia,
- 9 prażonych migdałów.

### POMOCE:

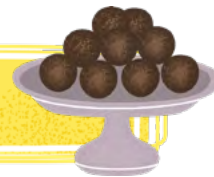
- miska,
- talerz,
- łyżka,
- blender/mikser.

### PRZYGOTOWANIE:

- Na suchej patelni uprażcie migdały.
- Osuszoną fasolę włóżcie do pojemnika i zmiksujcie na gładką masę.
- Do fasoli dodajcie mleko kokosowe, miód oraz 2 łyżki wiórków kokosowych. Zmiksujcie wszystko. Sprawdźcie, czy z masy bez problemu można uformować kulkę – jeśli masa jest zbyt płynna, dodajcie 2 łyżki wiórków kokosowych i wymieszajcie całość.
- Przełóżcie masę do miski i umieśćcie miskę w lodówce na ok. godzinę.
- Po godzinie wyjmijcie masę z lodówki. Jeden uprażony migdał obtoczcie masą i uformujcie kulkę.
- Obtoczcie kulki we wiórkach kokosowych i odłóżcie gotowe śnieżynki na talerz.
- Włóżcie talerz z uformowanymi śnieżynkami na min. 45 minut do lodówki, aby stwardniały.

SMACZNEGO!

## ZIMOWE TRUFLE



### SKŁADNIKI:

- 150 g suszonych śliwek,
- 120 g suszonych daktyli,
- 50 g otrębów pszennych,
- 20 g płatków owsianych,
- 2 łyżki wiórków kokosowych,
- 2 łyżki niesłodzonego kakao + 2 łyżki do obtoczenia,
- 0,5 łyżeczki cynamonu,
- woda przegotowana do namoczenia owoców.

### POMOCE:

- miska,
- talerz,
- łyżka,
- blender/mikser.

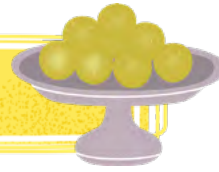
### PRZYGOTOWANIE:

- Śliwki i daktyle włóżcie do miski, zalejcie je letnią, przegotowaną wodą, a następnie odstawcie na co najmniej 30 minut.
- Gdy owoce zmiękną, przełóżcie je do blendera/miksera, dodajcie 5 łyżek wody, w której się moczyły. Następnie zmiksujcie na gładką masę.
- Przełóżcie owoce do miski, dodajcie otręby, płatki, wiórki, cynamon i kakao, całość wymieszajcie. Masa powinna być dość zwarta, ale nie sucha (w razie potrzeby możecie dodać więcej wody pozostającej po moczeniu owoców).
- Z powstałej masy uformujcie kulki, odłóżcie je na talerz. Następnie włóżcie je do lodówki na 30 minut. Po tym czasie obtoczcie trufle w kakao i ponownie włóżcie do lodówki na minimum 20 minut.

SMACZNEGO!



## ZIMOWE KULKI MOCY



### SKŁADNIKI (NA OK. 9 SZTUK):

- 2 dojrzałe banany,
- 150 g żurawiny suszonej,
- 600 g płatków owsianych,
- 2 łyżki masła orzechowego,
- 2 łyżki płatków migdałów,
- gorąca woda do namoczenia.

### POMOCE:

- patelnia,
- miska,
- talerz,
- blender/mikser.

### PRZYGOTOWANIE:

- Płatki owsiane wsypcie na rozgrzaną, suchą patelnię, prażcie je na złoty kolor i zostawcie do ostudzenia.
- Żurawinę umieśćcie w misce i zalejcie gorącą wodą, a następnie zostawcie do namoczenia na około 30 minut.
- Banany, osuszoną żurawinę, masło orzechowe i płatki migdałów zmiksujcie na gładką masę np. w blenderze.
- Do powstałej masy dodajcie płatki owsiane i całość wymieszajcie.
- Z masy uformujcie kulki. Jeśli masa jest zbyt rzadka, możecie dodać jeszcze trochę płatków owsianych.
- Gotowe kulki rozłóżcie na talerzu i włóżcie do lodówki na minimum godzinę.

**SMACZNEGO!**



## ŚWIĄTECZNE POTPOURRI



### POTPOURRI

to mieszanka zapachowa, której bazą są: suszone płatki kwiatów, suszone owoce, przyprawy, liście czy gałązki. Jedynym ograniczeniem w ich miksowaniu jest wyobraźnia! Co ważne – potpourri ma pięknie pachnieć, ale również wyglądać, dlatego do kompozycji można dodawać nie tylko aromatyczne składniki!

#### POMOCE:

- mały słoik (150/200 ml) dla każdego uczestnika,
- sznurek jutowy,
- 3 – 5 lasek cynamonu,
- 3 plastry suszonej pomarańczy,
- 2 plastry suszonego jabłka,
- garść goździków,
- garść żurawiny,
- gałązka rozmarynu,
- łyżeczka gałki muskatołowej.



#### PRZEBIEG ZABAWY:

Nadeszła pora, by nieco namieszać! Każdy uczestnik zapachowego wyzwania odpowiada za swoją mieszankę, ale zachęcamy do współpracy z innymi, wymiany uwag i doświadczeń. Rozsypcie wszystkie składniki, które zgromadziliście i wybierzcie swoje ulubione. Wybrane elementy układajcie w słoikach według uznania, następnie przewiążcie sznurkami jutowymi. Słoiki warto pozostawić otwarte, aby zapach unosił się po całym pomieszczeniu.

#### Podpowiadamy:

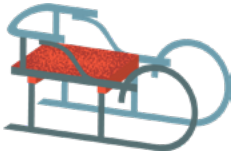
Pomarańcze i jabłka możecie również zaszuszyć samodzielnie w piekarniku. Owoce ułóżcie na blaszce wyłożonej folią aluminiową, włóżcie całość do piekarnika. Włączcie termoobieg i ustawcie piekarnik na 70 stopni (zostawcie uchylone drzwiczki). Suszenie trwa kilka godzin, więc pamiętajcie o regularnym przewracaniu owoców.

#### Dobry pomysł!

Wykonajcie kilka słoiczków ze świątecznym zapachem. Dzięki temu będziecie mieć gotowy prezent dla bliskich!

# KARTA A

A



B



C



D



e



ę



F



G



H



i



J



K



L



ł



M



N



O



P



R



S



T



U



W



Y



Z





# KARTA A

1.



2.



3.



4.



# KARTA A

5.



6.



7.



8.



# KARTA A

9.

