

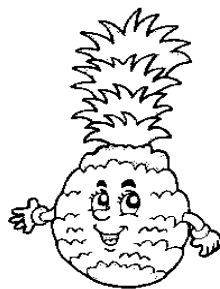
Humor dla zdrowia

Tata sprawdza, czego syn nauczył się w szkole:

- No proszę, zastanów się dobrze. Miałeś dziesięć jabłek, zjadłeś dwa, ile ci zostało?
- Nie wiem, my w szkole liczyliśmy na śliwkach.

Nauczyciel sprawdza zadanie domowe...

- Otwórzcie zeszyty. Jagoda, kiedy odrabiasz lekcje?
- Po obiedzie.
- To dlaczego tej pracy domowej nie odrobiłaś?
- Bo jestem na diecie.



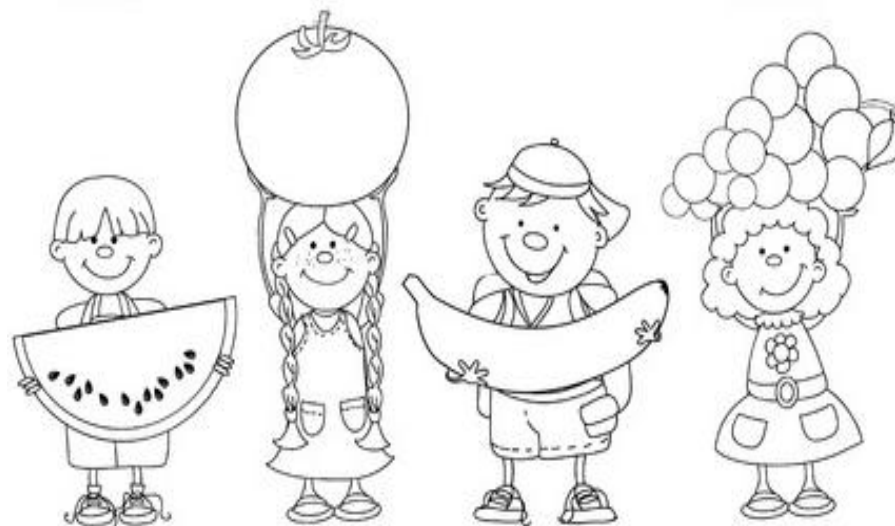
Zespół redakcyjny:

Alina Kąkol, Magdalena Bojarska, Edyta Laszuk.

JUNIOR

ABC ZDROWIA

WIEM CO JEM !



ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO

Dla każdego coś zdrowego

Jeśli chcesz się żywić zdrowo
jadaj zawsze kolorowo!

Jedz owoce i jarzyny
to najlepsze witaminy!

Jedz razowce z grubym ziarnem
zdrowe jest pieczywo czarne!

Na kanapkę, prócz wędliny
połóż listek zieleniny!

I kapusta i sałata
w witaminy jest bogata!

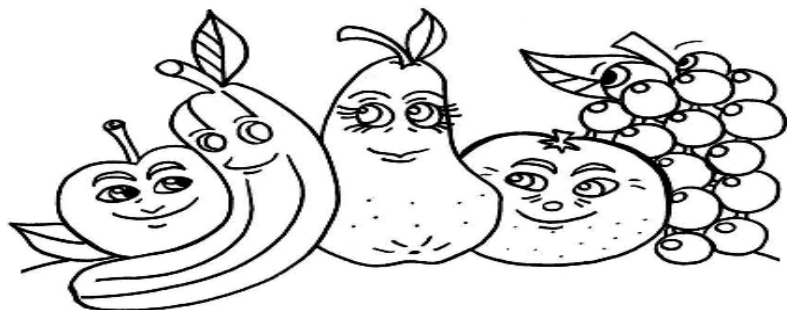
Oprócz klusek i kotleta
niech się z jarzyn składa dieta!

Jedz surówki i sałatki,
będziesz za to zdrowy, gładki.

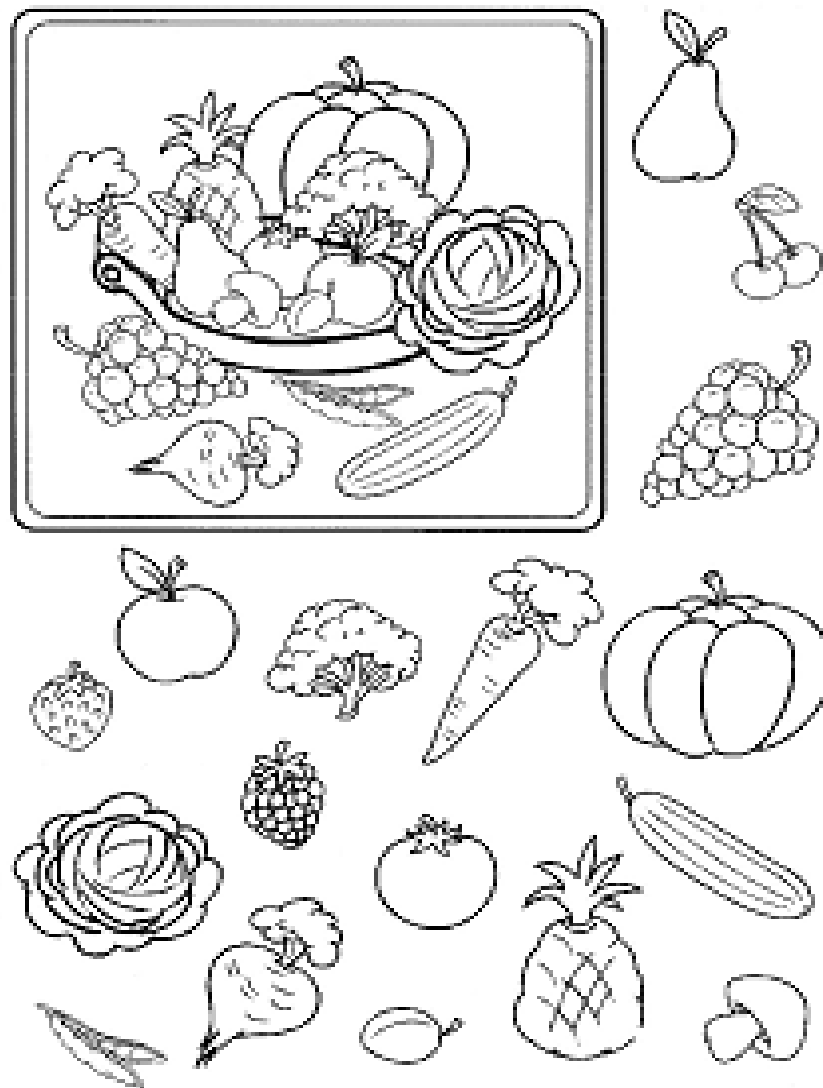
Mleko, jogurt, ser, maślanka-
to jest twoja wyliczanka!

Sok warzywny, owocowy
kolorowy jest i zdrowy!

S. Karaszewski



Skreśl warzywa i owoce, których nie ma na obrazku w ramce.



Najciekawsze przepisy uczniów na zdrową jesienną surówkę ☺

Kapusta z ananasem

Składniki: 40 dag kapusty kiszonej, 1 puszka ananasa, 2 łyżki oliwy z oliwek, szczypta kminku, 1 łyżka ziół do dekoracji.

Wykonanie: Kapustę i ananas drobno pokroić, dodać oliwę i dodatki smakowe. Wszystko dokładnie wymieszać i udekorować listkami świeżych ziół.

Martyna Matłacz, kl. 0 b

Pyszna surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym

Składniki: 4 marchewki, 1 jabłko, 3 łyżki soku z cytryny, sok z 1/2 pomarańczy, 1 łyżeczka startego korzenia imbiru, 2 łyżki oliwy, garść obranych orzechów włoskich, szczypta soli.

Wykonanie: Jabłko i marchewkę zetrzeć na tarce na grubych oczkach, wymieszać z sokiem z cytryny. Oliwę wymieszać z sokiem z pomarańczy i startym imbirem, dodać marchew i jabłka, wymieszać, przyprawić solą i posypać pokruszonymi orzechami.

Kuba Wysokiński, kl. I b

Jesienna surówka

Składniki: 50 dag białej kapusty, sól czosnkowa, 20 dag czerwonej papryki, 5 dag pora, 5 dag zielonych oliwek, 3 łyżki oleju z pestek winogron, kilka kropel soku z cytryny, majeranek, tymianek i pieprz kolorowy.

Wykonanie: kapustę poszatkować, dodać szczyptę soli, wymieszać i odstawić na ok. 30 min. Paprykę pokroić w paski, por i oliwki w plasterki. Do kapusty dodać wszystkie składniki i dokładnie wymieszać.

Julia Głuchowska, kl. I b

Surówka do obiadu z nutą selera naciowego

Składniki: seler naciowy, 4 marchewki, 1 cebula czerwona, 1 ogórek kiszony, 1 papryka czerwona, jabłko, sok z 1/3 cytryny, sól, pieprz (wg uznania), 5 łyżek oliwy z oliwek, natka suszona, puszka kukurydzy.

Wykonanie: Seler naciowy pokroić na małe kosteczki. Marchewkę zetrzeć na grubych oczkach, cebulę pokroić w małe piórka, a ogórek kiszony, paprykę i jabłko w kostkę. Dodać kukurydzę, sok z cytryny, przyprawy, natkę i oliwę. Wszystko bardzo dokładnie wymieszać. Odstawić na około 2 godziny.

Aleksandra Jankowska, kl. II d

Bomba witaminowa

Składniki: 1 duża żółta papryka, 2 pomidory, 1 cebula czerwona, 3 gałązki natki pietruszki, 5 rzodkiewek, 5 g pestek słonecznika, 3 łyżki jogurtu naturalnego, 2 łyżki oleju lnianego, sól, pieprz do smaku.

Wykonanie: Paprykę, pomidory, cebulę i rzodkiewki pokroić w drobną kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekać. Wszystkie składniki włożyć do salaterki i dobrze wymieszać.

Radosław Księżopolski, kl. II d

Surówka Rudej Kitki

Składniki: 1 seler, 1 jabłko, 2 liście sałaty, 1 pomidor, 1/2 ogórka, 2 łyżeczki posiekanych orzechów włoskich, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka miodu, 1 łyżeczka soku z cytryny.

Wykonanie: Seler zetrzeć na tarce i skropić sokiem z cytryny. Jabłko pokroić w słupki i wymieszać z selerem. Dodać orzechy. Wymieszać jogurt z miodem, dodać do surówki. Sałatę udekorować kwiatkiem z pomidora i ogórka.

Filip Myszk, kl. II d

Surówka jesienna Zuzi

Składniki: kapusta pekińska, 2 ogórki, 3 rzodkiewki, por, cebula, jabłko, rzepa marchewka, kalarepa, łyżka kopru, łyżka pietruszki, sok z cytryny, łyżka cukru, sól, pieprz, łyżka oliwy z oliwek.

Wykonanie: Kapustę pekińską pokroić. Ogórki, rzodkiewki, por i cebulę pokroić w kostkę. Rzepę, jabłko, marchew i kalarepę zetrzeć na tarce. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić do smaku.

Zuzanna Serementa, kl. II d

Jesienna pychota

Składniki: sałata lodowa, cebula, pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka, koperek, jogurt naturalny.

Wykonanie: Liście sałaty porozrywać na kawałki. Cebulę, pomidor, ogórek, paprykę, rzodkiewkę pokroić na plastry. Wszystkie składniki połączyć jogurtem, posypać drobno posiekanym koperkiem.

Karina Starzyńska, kl. II d

SMACZNEGO !



Wszystkim uczestnikom dziękujemy za udział w konkursie i ciekawe przepisy.