

*Uczniowie klasy 1a metodą eksperymentu
realizują projekt
ph. „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”.*

*PODCZAS KOLEJNYCH SPOTKAŃ UCZNIOWIE UCZYLI SIĘ ZASAD I KORZYŚCI
ZDROWEGO ODŻYWIANIA SIĘ, POZNAWALI ZASADY SAVOIR VIVRE PRZY STOLE.
SAMODZIELNIE UKŁADALI JADŁOSPISY I PRZEPISY
ORAZ PRZYGOTOWYWALI ZDROWE POSIŁKI.*

I

Ćwiczymy, zdrowo jemy do gotowania się przygotowujemy.







RESTAURACJA

BAR MLECZNY

JADŁODAJNIA

PIZZERIA PIEROGARNIA KAWIARNIA

Zdrowa kuchnia to podstawa, ale ruch – też ważna sprawa.























II

Dobre maniere przy stole, co to takiego ?





























III

Jak gotować - poznajemy przepisy oraz zwiedzamy Restaurację „Pod Lipą”



Talerz Zdrowia

trzymaj formę













IV

*Jak gotować? Tworzymy przepisy, jadłospisy.
Przygotowujemy zdrowy podwieczorek.*



Załącznik 1 – Karta pracy ³⁰

Polecenie 1 Do tabeli wpiszcie nazwy potraw, które jadamy podczas posiłków.






nazwa potrawy	nazwa posiłku
ciasto ciasteczka yarniedka BUDYŃ	podwieczerek
BUŁKA OGUREK MIĘSO chleb SSYNIKA JAJKO	śniadanie
ZUPA CHLEB BUŁKA	kolacja
CHLEB BUŁKA KANAPKE	II śniadanie
PIEROGI KLUSKI MIĘSO SAŁATKA	obiad

Polecenie 2 Napiszcie nazwy posiłków w kolejności ich spożywania w ciągu dnia.

1. śniadanie
 2. śniadanie II
 3. obiad
 4. podwieczerek
 5. kolacja
- OK

³⁰ opracowanie własneZałącznik 1 – Karta pracy ³⁰

Polecenie 1 Do tabeli wpiszcie nazwy potraw, które jadamy podczas posiłków.

nazwa potrawy	nazwa posiłku
galaretką 	podwieczerek
jajka na twardo 	śniadanie
ponczek 	kolacja
chleb 	II śniadanie
szalowy 	obiad

Polecenie 2 Napiszcie nazwy posiłków w kolejności ich spożywania w ciągu dnia.

1. śniadanie
2. II śniadanie
3. obiad
4. podwieczerek
5. kolacja

³⁰ opracowanie własneZałącznik 1 – Karta pracy ³⁰

Polecenie 1 Do tabeli wpiszcie nazwy potraw, które jadamy podczas posiłków.


nazwa potrawy	nazwa posiłku
lody deser ciasto	podwieczerek
bułkę z szynką	śniadanie
tosty chleb	kolacja
chleb x ogurkiem	II śniadanie
ziemniaki x kotletem i sałatką	obiad

Polecenie 2 Napiszcie nazwy posiłków w kolejności ich spożywania w ciągu dnia.

1. śniadanie
2. II śniadanie
3. obiad
4. podwieczerek
5. kolacja

³⁰ opracowanie własneZałącznik 1 – Karta pracy ³⁰

Polecenie 1 Do tabeli wpiszcie nazwy potraw, które jadamy podczas posiłków.

nazwa potrawy	nazwa posiłku
lody, ciasto, deser 	podwieczerek
kanapki jajko jajecznica	śniadanie
szalowy, ziemniaki	kolacja
chleb x kiełbasą	II śniadanie
kluski szalowy	obiad

Polecenie 2 Napiszcie nazwy posiłków w kolejności ich spożywania w ciągu dnia.

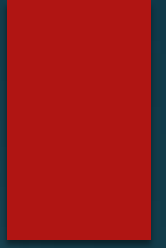
1. śniadanie
2. II śniadanie
3. obiad
4. podwieczerek
5. kolacja

³⁰ opracowanie własne





















V

*Jak gotować? Planujemy i przygotowujemy śniadanie
– pasty, kanapki wiosenne.*















VI

*Wycieczką do gospodarstwa ekologicznego.
Udział w warsztatach „Od ziarenka do bochenka”*





Województwo Śląskie
Program 2007-2013

Edukacyjne Gospodarstwo Ekologiczne „Ekostyl” Educational Organic Farm „Ekostyl”

Właścicielami gospodarstwa są Iwona i Janusz Śliczni. Po ukończeniu Akademii Rolniczej we Wrocławiu właściciele rozpoczęli działalność rolniczą. „Ekostyl” jest gospodarstwem rodzinnym i obecnie nie zatrudnia pracowników. Od 1987 roku gospodarstwo jest prowadzone bez użycia agrochemii, a od 1993 roku posiada certyfikat poświadczający stosowanie zasad rolnictwa ekologicznego.



Iwona and Janusz Śliczni are the owners of the farm. After graduation from University of Agriculture they started working on the farm. Ekostyl is a family farm, have no employees at the moment. Since year 1987 farm has been run without chemical inputs. From 1993 farm is certified organic farm.

www.beras.eu



IWONA ŚLICZNA GOSPODARSTWO EKOLOGICZNE - EKOSTYL

Edukacja ekologiczna
Ścieżka „Od ziarenka
do bochenka”







































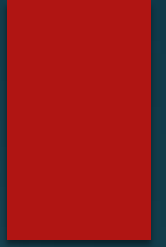












VII

A może coś zdrowego na słodko ?



Pieczone jabłka



Składniki

- 4 kwaśne, zielone jabłka
- 110 g (1/2 szkl.) cukru brązowego
 - 4 łyżki masła
- 2 łyżeczki cynamonu mielonego

Sposób przygotowania

Przygotowanie: 15min. • Gotowanie: 15min. • Gotowe w: 30min.

1. Nagrzać piekarnik do temperatury 175°C.
2. Zaczynając od góry jabłka wydrążyć szlako nacierze, zostawiając wgłębienie w jabłku. Nie przecinać aż do spodu. Do każdego jabłka nakładać po 2 łyżki brązowego cukru i 1 łyżkę masła. Włożyć do płytowego naczynia żaroodpornego i posypać cynamonem.
3. Piec w nagrzanym piekarniku przez 15 minut, aż cukier zacznie się karmelizować, a jabłka zmiękną.



















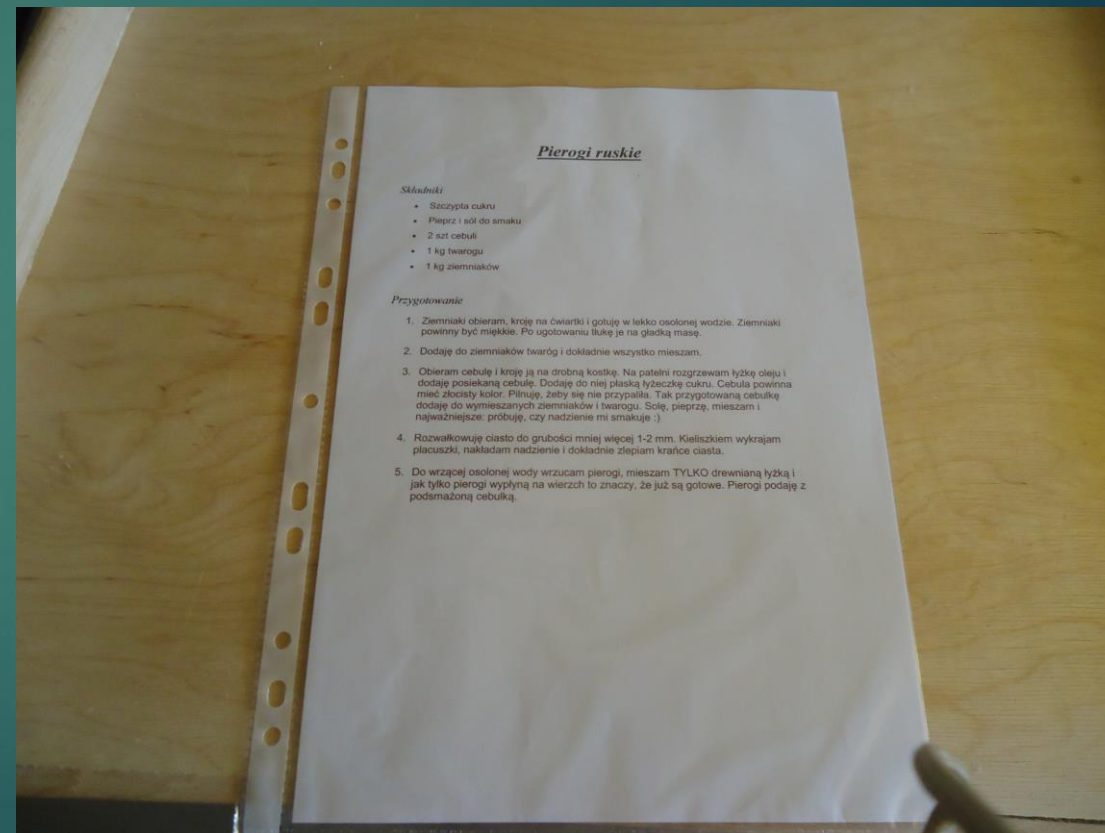
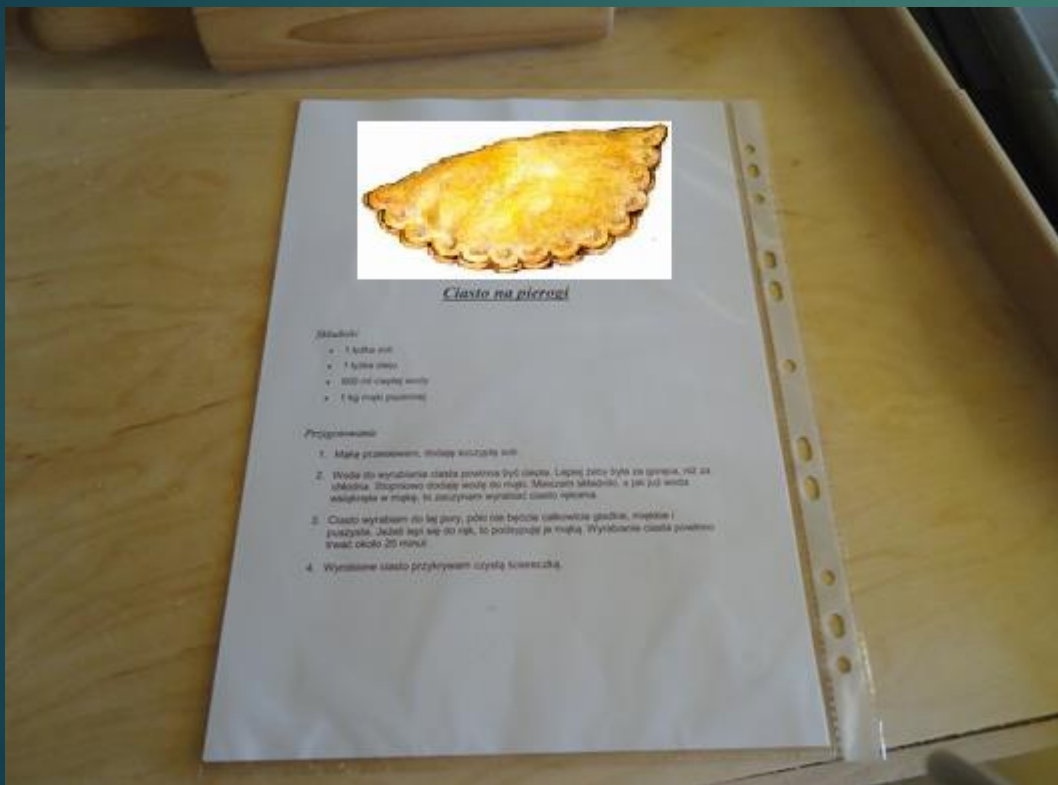






VIII

Lekko i przyjemnie – kłaimy pierogi ruskie i drożdżowe z owocami.





























IX

Czy na pewno wszystko wiemy? – podsumowanie projektu - prezentacja







Opracowanie projektu i realizacja – Joanna Kukurowska – Fabianek
Koordynator szkolny projektu - Dariusz Nowak