

Jednym z haseł programowych naszego przedszkola na obecny rok szkolny jest hasło: "**Jemy zdrowo i kolorowo**". Głównym założeniem jest kształtowanie u dzieci zdrowych nawyków żywieniowych. Zatem poniżej prezentuję Państwu dwa, proste, wiosenne przepisy na smaczne i zdrowe przekąski. Zachęcam do tego, by dzieci aktywnie uczestniczyły w przygotowaniu ich, gdyż zaangażowane w pracę "dorosłych", czują się ważne i doceniane. Jest to również doskonały sposób na "niejadki". Dzieci, uczestnicząc w przygotowaniu posiłków, są bardziej chętne do ich spróbowania a nawet zjedzenia.

### "JAJECZKOWA PASTA"

#### 1. **Potrzebujemy:**

- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1 łyżeczka majonezu
- szczypiorek wg uznania
- kromka chleba
- widelec
- miska
- nóż, najlepiej drewniany
- deska
- łyżeczka

#### 2. **Przygotowanie:**

1. Umyj ręce.
2. Obierz jajko ze skorupki.
3. Włóż jajko do miski i ugnieć widelcem lub tłuczkiem.
4. Szczypiorek pokrój i dodaj do jajka.
5. Dodaj łyżeczkę majonezu i wymieszaj wszystkie składniki.
6. Posmaruj pastą kromkę chleba.

### "WIOSENNE SMOOTHIE"

#### 1. **Potrzebujemy:**

- 1 burak ugotowany na twardo
- 6 mrożonych truskawek (wcześniej rozmrożonych)
- 1 banan
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu
- blender
- łyżka
- szklanka

#### 2. **Przygotowanie:**

1. Umyj ręce.
2. Do blendera włóż buraka.
3. Dodaj truskawki razem z sokiem powstałym po rozmrożeniu.
4. Dodaj banana.
5. Dodaj 2 łyżki jogurtu.
6. Dodaj 1 łyżkę miodu.
7. Zblenduj wszystkie składniki.
8. W zależności od tego, jaką chcemy uzyskać konsystencję, można dodać odrobinę wody.

### SMACZNEGO!

**Wyszukała i opracowała - mgr Justyna Skonieczka**  
(w oparciu o materiały z Ogólnopolskiego Projektu Edukacyjnego "Sportowa Wyprawa").