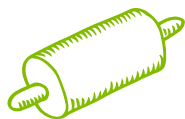


Warsztaty edukacji żywieniowej dla dzieci



Czy wiesz, że...

- Spożywanie nieprzetworzonej żywności roślinnej (warzywa, owoce, zboża, orzechy, pestki) ma korzystny wpływ na zdrowie
- Odpowiednia dieta pomaga zapobiegać chorobom cywilizacyjnym
 - Osoby, które same kupują produkty i sporządzają z nich posiłki częściej stosują się do wskazówek żywieniowych
 - Prawidłowe żywienie w dzieciństwie wpływa na stan zdrowia w przyszłości



Zapraszamy do udziału w warsztatach

Warsztaty dla dzieci,
prowadzone przez doświadczonych dietetyków
i kucharzy, uwzględniają:

- edukację żywieniową przez zabawę
- przygotowanie zdrowych i smacznych posiłków
- wspólną degustację przygotowanych dań





Wybrane przepisy na potrawy przygotowywane podczas warsztatów

Pralinki Śliwka w czekoladzie



Składniki: (Składniki na ok. 30 szt.)

2 banany
3 łyżki kakao
300 g wiórków kokosowych
200 g rodzynek
200 g suszonych śliwek
3 łyżki miodu



Wykonanie:

Suche wiórki (200 g) zmiksować w blenderze z ostrzem typu „S” na masło. Dodać banany, kakao, rodzynki, śliwki, miód, zmiksować na jednolitą masę. Uformować pralinki i obtaczać w pozostałych wiórkach.

Zielony Koktajl Mocy

Składniki:

1 banan, 1 jabłko
mała garść szpinaku, mała garść jarmużu
Sok wyciśnięty z 2 pomarańczy
250 ml wody



Wykonanie:

Wszystkie składniki zmiksować do uzyskania jednolitego, zielonego koloru.



Sałatka Zielona Kraina



Składniki:

1 opak. mieszanki sałat z rukolą 180 g
1 opak. mieszanki sałat z rzymską 200 g
1 opak. kiełków 150 g
1 opak. pomidorków daktylowych w kubeczku
1 opak. roszponki Vital Fresh 125 g
100 g pestek dyni
100 g pestek słonecznika
1 opak. marchewczek Vital Fresh 180 g (do dekoracji)



Wykonanie:

Sos: wszystkie składniki wymieszać. Pomidorki pokroić na ćwiartki, przesypać do większego naczynia, dodać sałatę. Połać sosem, wymieszać, posypać uprażonymi w piekarniku lub na suchej patelni pestkami.



Sos miodowo - musztardowy

4 łyżeczki musztardy francuskiej, 3 łyżeczki miodu 100 ml oliwy z oliwek, 100 ml wody, 1/4 łyżeczki kurkumy, 3 łyżeczki soku z cytryny, 3/4 łyżeczki soli, 1 duża szczypta pieprzu czarnego



www.zielona-kraina.com
warsztaty@zielona-kraina.com

