

## SPRAWOZDANIE Z PROGRAMU DOŻYWIANIA ZA MIESIĄC LIPIEC 2013R

Koniec roku szkolnego w tym roku przypadł na ostatnie dni czerwca. Dlatego wakacje dla dzieci rozpoczęły się dopiero w lipcu. Dzieci uwielbiają wakacje a zwłaszcza te najmłodsze, są bardzo zadowolone kiedy skończy się szkoła i jest pełna „laba”. Nasz jadłospis w tym okresie uległ nieco zmianie. W miesiącu lipcu w naszym Ognisku odbyły się półkolonie. Dzieci spożywały dziennie dwa posiłki ; śniadanie i coś bardziej treściwego. Nie znaczy wcale, że nie „pichciliśmy”. W okresie wakacji więcej czasu przebywamy na świeżym powietrzu. Dzieci z samej sobie natury są bardzo aktywne ruchowo jak i ciekawe, dlatego bardzo ważne jest aby w tym czasie dzieci spożywały najlepiej trzy posiłki. Dzieci nasze w tym okresie nie chodzą do szkoły i nie mają dodatkowego posiłku jakim był obiad w szkole, a często nie mają i jego w domu. Kiedy wychodzimy poza teren naszego Ogniska zawsze przygotowujemy i bierzemy ze sobą kanapki, wodę do picia najlepiej tą niegazowaną . Po powrocie do Ogniska dzieci spożywają coś bardziej treściwego menu w tym czasie jest bardziej urozmaicone aniżeli w ciągu roku szkolnego. Dzieci nasze jadły kotleciki z kaszy /bardzo smaczne, same je doprawiały/, tortilla, kasze z gulaszem, ziemniaki z sosem ,oczywiście ulubione frytki i spaghetti, naleśniki z serem i dżemem, zostało wprowadzonych sporo surówek takich jak marchewka z jabłkiem, ogórków/dzieci mówiły, że tak samo przyprawiona jak u mamy/. Podczas całodiennej wycieczki nad morze oprócz kanapek, owoców, dzieci spożyły bardzo smaczną zupę pomidorową . Smakołyki jakie w tym miesiącu przygotowaliśmy to; babeczki z różnymi nadzieniami galaretka z owocami, kremem, kajmakiem/ palce lizać/. Ale hitem tego miesiąca było ciasto budyniowe, które nie trzeba było piec tylko ugotować i wszystkim bardzo smakowało.

Ciasto budyniowe

Składniki:

3 budynie

1 litr mleka

4 galaretki / różne kolory po dwie/

1 jajko

20 dkg masła

Owoce

Sposób przygotowania:

Budynie ugotować w 1 litrze mleka, ostudzić dodać masło do ciepłego budyniu, następnie 1 jajko wymieszać ,ugotować w niewielkiej ilości wody dwie galaretki, wystudzone wlać do wcześniej przygotowanego budyniu, wymieszać i wszystko to wlać do przygotowanej formy, można na spód położyć ciastka biszkoptowe według uznania. Na tak przygotowane ciasto ułożyć owoce a można i bez i zalać to galaretką i wstawić na noc do lodówki. Pyszne. Jeżeli budyń jest bez cukru można lekko posłodzić.



