

Sprawozdanie z programu dożywiania za miesiąc sierpień 2013r.

ul. Strzałowska 7

W miesiącu sierpniu wiele potraw powtórzyło się, były ulubione frytki, spaghetti, makarony, rybki, tortilla, naleśniki z polewą i bitą śmietaną, pierogi, słodkie desery ale nowością były placki z cukinii, które dzieciom bardzo smakowały zresztą wymyślone przez nie same. Dzięki państwa programowi nasze dzieci zmieniły nawyki żywieniowe, zaczęły sięgać po warzywa dzięki czemu, zmieniło to zakorzenione już nawyki. Oprócz warzyw zaczęły jeść owoce, które nie wszystkie wcześniej jadły. W sałatkach owocowych jadły wszystkie owoce, które gwarantują zdrowe i dobre samopoczucie. Zawierają mikroelementy, błonnik pokarmowy, który reguluje pracę przewodu pokarmowego oraz duże ilości witamin, szczególnie witaminę C, która wzmacnia nasz układ odpornościowy. Pomimo gorących temperatur nie odchodziliśmy od ciepłych posiłków w postaci przygotowanych frytek, ryżu, makaronów, ciepłych placków z cukinii czy naleśników na ciepło oraz innych potraw. Spożywanie ciepłych posiłków zaopatrywało nasze dzieci w odpowiednią ilość energii, a w chłodniejsze dni rozgrzewały, jest to ważne dla dzieci, które z natury są ruchliwe i energetyczne, a ich zapotrzebowanie na energię jest bardzo duże. W przygotowaniu posiłków nasze dzieci zawsze biorą udział, wykonują takie prace jak; uczą się obierać warzywa, owoce, uczą się obcować z mikserem, doprawiać do smaku potrawy, dekorować. Dlatego przygotowane potrawy bardziej im smakują. Dzieci nasze oprócz tego, że pomagają przy przygotowywaniu posiłków, uczą się jak podawać do stołu, jak używać sztućców. Wpływa to nie tylko na spożywanie danej potrawy, ale jest też walorem uczącym, który przyda się im w życiu codziennym. Dzięki państwa programowi, nasze dzieci miały okazję wielu rzeczy się nauczyć, oprócz tego, że przygotowywane potrawy zawierały ważny element piramidy żywieniowej, uczyły się prawidłowych nawyków żywieniowych, które są bardzo ważne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju młodego organizmu. Zdajemy sobie sprawę z tego, że dzieci przy jedzeniu grymaszą, dlatego zaproponowałyśmy aby same układały menu, a potem my dorzucałyśmy swoje propozycje. Dlatego my dorośli wiemy, że dzieci najchętniej jadłyby na słodko, bez tego się też nie obeszło była galaretka z owocami, kisiel z bitą śmietaną, budyń z sokiem, ciastka własnoręcznie wykonane z kremem. Dzieci ze Środowiskowego Ogniska

Wychowawczego Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Szczecinie przy ul. Strzałowskiej 7, składają serdeczne podziękowania firmie Tesco za możliwość uczestnictwa w tak cudownym programie, dzięki któremu cały dzień obfitował w obiady własnoręcznie przygotowane i smakołyki. **Dziękujemy !!!**

Hit tego miesiąca to placki z cukinii .

Przepis

Placki z cukinii to jedno z najprostszych dań letnich. Wyśmienicie smakują z gęstym jogurtem lub śmietaną. Placki z cukinii należy szybko smażyć , gdyż ciasto szybko rzednie.

Cukinie zetrzeć na tarce na dużych oczkach, następnie starta posolić i odstawić na około 20 minut, potem płuczemy i mocno odciskamy. Dzięki temu ciasto jest mniej rozwodnione, a placki z cukinii wychodzą bardzo lekkie i nie chłoną tłuszcz.

Przepis

1 kg. Cukinii

Sól, do smaku

2 lub trzy jajka

4 ząbki czosnku

50 g mleka

180 – 200 gr mąki

Może być posiekany koperek lub pietruszka,

Pieprz do smaku jak kto woli może być dodana chili

Olej roślinny do smażenia

Gęsty jogurt lub śmietana

Sposób wykonania

Cukinie zetrzeć na grubej tarce. Posypać solą i odstawić na ok. 20 minut. Następnie przepłukać wodą na sicie i odcisnąć. Do cukinii dodać jajka, koperek

czosnek. Doprawić pieprzem, chili . Dodać mąkę ciasto powinno być gęste, by móc je układać łyżką na patelni a nie wlewać, jeżeli ciasto będzie za gęste można dodać łyżkę jogurtu lub dolać mleko. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoto. Podawać z jogurtem lub śmietaną lub oliwa , Pycha, Smacznego !!!.













