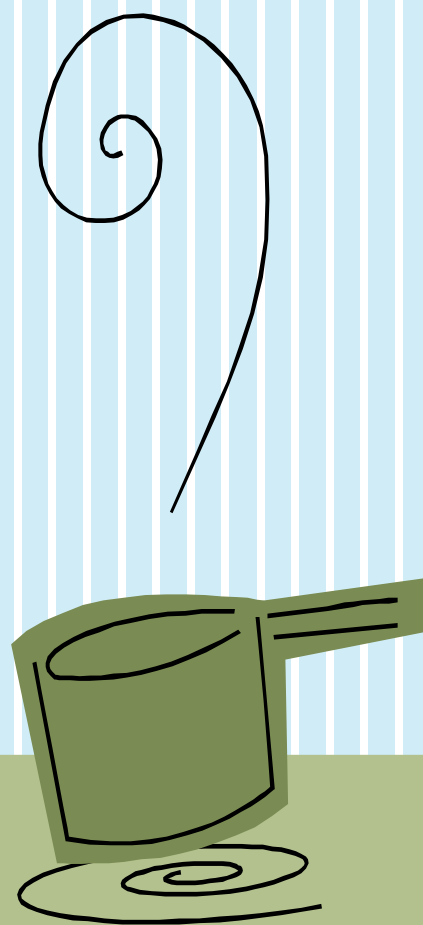


**HEALTHY COOKBOOK**  
**ZDROWA KSIĄŻKA KUCHARSKA**

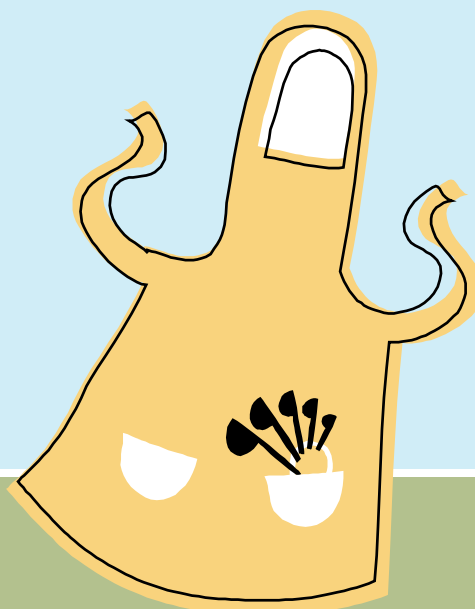


**RECIPES- PRZEPISY**

## RECIPES

Healthy kid's cooking	page 3
The healthy preschooler recomendations	page 4 page 5
Small abc... of cooking	page 6 page 7
Recipe 1- White fantasy (Biała fantazja)	page 8
Recipe 2- Colorfull corks (Kolorowe koreczki)	page 9
Recipe 3- Fruit desert (Owocowy deser)	pagr 10
Recipe 4- Sandwiches (Kanapki)	page 11
Recipe 5- Fruit shashliks (owocowe szaszłyki)	page 12
Recipe 6- Carrot joy (Marchewkowa radość)	page 13
Recipe 7- Waffles (Gofry)	page 14
Ending	page 15

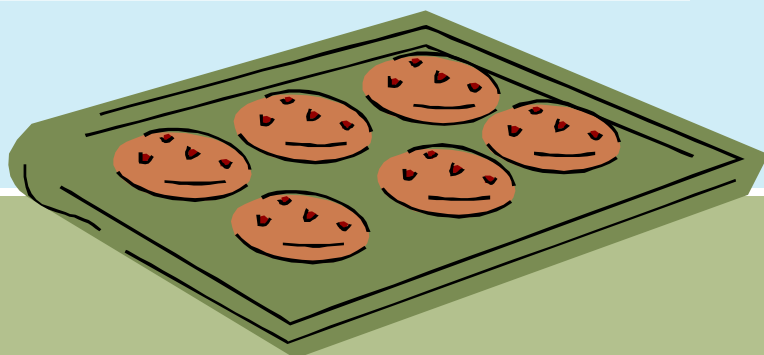
## TABLE OF CONTENTS SPIS TREŚCI



HEALTHY KID'S COOKING



**THE KINDERGARDEN**  
**No. 16 J. BRZECHWA IN KONIN**  
**PRZEDSZKOLE NR 16 IM. JANA**  
**BRZECHWY W KONINIE**



# THE HEALTHY PRESCHOOLER RECOMMENDATIONS

- ✚ Eat at least 4-5 meals per day at regular intervals, including at least one warm meal.
- ✚ Remember to include in main meals, such as breakfast, lunch, and dinner sources of high quality protein, for example, ham, meat, fish, eggs; carbohydrates (bread, rice, pasta), or dairy products (cheese, cottage or curd cheese, natural yogurt, and kefir).
- ✚ In the supplementary meals (breakfast, snack) take into account the milk products and vegetables and fruit.
- ✚ Increase the consumption of cereal products, such as coarse grits, cereal (not only corn) and wholemeal bread- great source of fibre.
- ✚ Avoid sweets and highly calorific snacks, including crisps, salty sticks, biscuits, and substitute them with fresh fruit.
- ✚ Avoid deep fried foods, instead, choose grilled, roasted in foil, or fried without oil foods.
- ✚ Use rapeseed oil to cooked and stewed foods and to salads use olive oil or soy oil.
- ✚ Limit the use of salt and instead add herbs and gentle spices to foods.
- ✚ Avoid sugary juices, fizzy drinks and fast foods, such as fries, hamburgers, cheeseburgers, and pizza.
- ✚ In your daily menu use different products from each level of the well-known nutrition pyramid.
- ✚ Spend your time actively outdoor with your family.

## PORADNIK ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA

- ✚ CODZIENNIE ZJADAM W RÓWNYCH ODSTĘPACH CZASU CO NAJMNIJ 4-5 POSIŁKÓW DZIENNIE W TYM MINIMUM JEDEN CIEPŁY.
- ✚ PAMIĘTAM, ABY W GŁÓWNYCH POSIŁKACH TAKICH JAK: I ŚNIADANIE, OBIAD I KOLACJA ZNALAZŁO SIE ŹRÓDŁO PEŁNOWARTOŚCIOWEGO BIAŁKA NP. WĘDLINA, MIĘSO, RYBA, JAJKO, WĘGLOWODANY (PIECZYWO, RYŻ, MAKARON), LUB PRODUKT MLECZNY (SER ŻÓŁTY, TWARÓG, JOGURT NATURALNY LUB KEFIR).
- ✚ W POSIŁKACH UZUPELNIAJĄCYCH (II ŚNIADANIE, PODWIECZOREK) UWZGLĘDNIAM PRZETWORY MLECZNE ORAZ DODATKI WARZYWNE I OWOCOWE.
- ✚ CHĘTNIE ZWIĘKSZĘ SPOŻYCIE PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH TAKICH JAK: GRUBE KASZE, PŁATKI (NIE TYLKO KUKURYDZIANE) ORAZ CIEMNE PIECZYWO - DOSKONAŁE ŹRÓDŁO BŁONNIKA POKARMOWEGO.
- ✚ UNIKAM SŁODYCZY I WYSOKOKALORYCZNYCH PRZEKĄSEK TYPU CHIPSY, PALUSZKI, CIASTECZKA I ZASTĘPUJE JE NP. ŚWIEŻYMI OWOCAMI.
- ✚ UNIKAM POTRAW SMAŻONYCH W GŁĘBOKIM TŁUSZCZU, WYBIERAM W ZAMIAN POTRAWY GRILLOWANE, PIECZONE W FOLII LUB SMAŻONE BEZ TŁUSZCZU.
- ✚ DO POTRAW GOTOWANYCH, DUSZONYCH UŻYWAM OLEJU RZEPAKOWEGO LUB OLIWY, A DO SURÓWEK I SAŁATEK - OLEJU SŁONECZNIKOWEGO LUB SOJOWEGO.
- ✚ OGRANICZAM SÓL, A ZAMIAST NIEJ DO POTRAW DODAJĘ ZIOŁA I DELIKATNE PRZYPRAWY.
- ✚ UNIKAM SŁODKICH SOKÓW, NAPOJÓW GAZOWANYCH I ŻYWNOSCI TYPU FAST-FOOD TAKIEJ JAK: FRYTKI, HAMBURGERY, CHEESBURGERY, PIZZA.
- ✚ W SWOIM CODZIENNYM MENU WYKORZYSTAM RÓŻNE PRODUKTY Z KAŻDEGO PIĘTRA DOBRZE ZNANEJ MI PIRAMIDY ŻYWIENIA.
- ✚ SPĘDZAM AKTYWNIIE SWÓJ CZAS ZE SWOJĄ RODZINĄ NA SWIEŻYM POWIETRZU.

# Small abc of cooking

## The rules in the kitchen

- ✚ Wash your hands before cooking.
- ✚ Put the apron on, not to get your clothes stained.
- ✚ When you take the action in the kitchen, first ask your parents for permission.
- ✚ Before cooking, prepare all necessary ingredients and kitchen utensils.
- ✚ Cut different products with caution
- ✚ Do not forget to put on the kitchen gloves when you need to pick up or move the hot dish.
- ✚ Be careful when you open a hot oven: put on the kitchen gloves and do not put the nose in the oven, because the hot air can burn your face.
- ✚ Turn on or off the oven, the gas in the presence of an adult, especially if you do not already have a practice yet.
- ✚ Turn off all electrical equipment when you finished cooking.
- ✚ After cooking, wash the dishes and clean up the kitchen.



## Małe abc... gotowania

- ✚ Myj ręce przed gotowaniem
- ✚ Zawsze zakładaj fartuszek, to uchroni twoje ubranie przed zabrudzeniem
- ✚ Zawsze zapytaj rodziców o zgodę na gotowanie w kuchni.
- ✚ Przed gotowaniem uszykuj wcześniej wszystkie składniki, narzędzia kuchenne.
- ✚ Ostrożnie krój potrzebne składniki.
- ✚ Nie zapomnij o rękawicach kuchennych przy przygotowywaniu gorących potraw.
- ✚ Bądź ostrożny przy otwieraniu piekarnika: zakładaj rękawiczki kuchenne, nie wkładaj nosa do piekarnika, gorące powietrze może poparzyć twoją twarz.
- ✚ Wyłącz sprzęt kuchenny po zakończeniu gotowania.
- ✚ Po skończeniu pracy w kuchni, umyj naczynia i posprzątaj miejsce pracy



## RECIPE 1- WHITE FANTASY

### INGREDIENTS:

- natural jogurt
- biscuits
- fruits in syrup  
(your favourites)
- good mood
- a group of good  
friends

### SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny  
Ciasteczka  
Owoce w syropie (twoje  
ulubione)  
Dobry humor  
Grupa przyjaciół

### PREPARING:

To a bowl put crashed biscuits, next we put natural yougurt and fruits in syrup. Again we put natural jogurt and fruits in syrup. We recommend eating yogurt in good company. It's delicious!!!.

### PRZYGOTOWANIE:

Do miseczki wkruszamy biszkopeciki. Wykładamy warstwę jogurtu. Na to warstwę owoców w syropie. Powtórnie warstwa jogurtu i na wierzch ponownie owoce. Polecamy zjadać przygotowany deser w miłym towarzystwie przyjaciół. MMMMNIIIAAAAMMMM©



GROUP  
LADYBIRDS



GRUPA  
BIEDRONKI



## RECIPE 2- COLORFULL CORKS

### INGREDIENTS:

- a dark bread
- chesses
- picled cucumbers
- ham
- colorfull peppers
- tomatoes
- raddish

### SKŁADNIKI:

Ciemny chleb  
Ser  
Ogórki kiszone  
Szynka  
Kolorowa papryka  
Pomidory  
Rzodkiewka

### PREPARING:

Bread smear butter and cut in the lump. Next stuff all the ingredients for toothpicks

### PRZYGOTOWANIE:

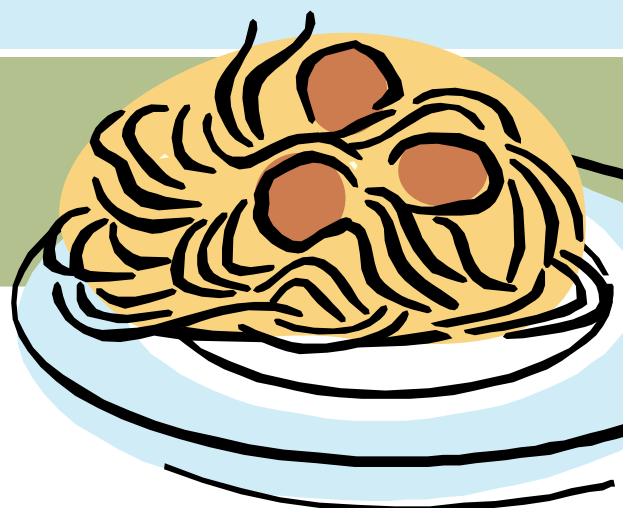
Chleb posmarować masłem i pokroić w kostkę. Następnie nadziewac na wykałaczki wszystkie składniki po kolei.



GROUP  
BUTTERFLIES



GRUPA  
MOTYLKI



### RECIPE 3- FRUIT DESSERT

#### INGREDIENTS

- . 250 g mascarpone cheese
- . 500ml cream 30%
- . 700 g strawberries
- . Can of peaches
- . 200 g blueberries
- . sugar

#### Składniki:

250 serka mascarpone  
500 ml śmietanki 30%  
700g truskawek  
Puszka brzoskwiń  
200 g jagód  
cukier

#### PREPARING

Whip a cream with sugar.  
Mascarpone cheese add to whiped cream and mix. Put it in the fridge.  
Strawberies and peaches crash (blender). Everything stack layers: peach mousse, mass of cream and cheese, strawberry mousse, mass of cream and cheese, and sprinkle cookies. Yiu can decorate fresh fruits.

#### Przygotowanie:

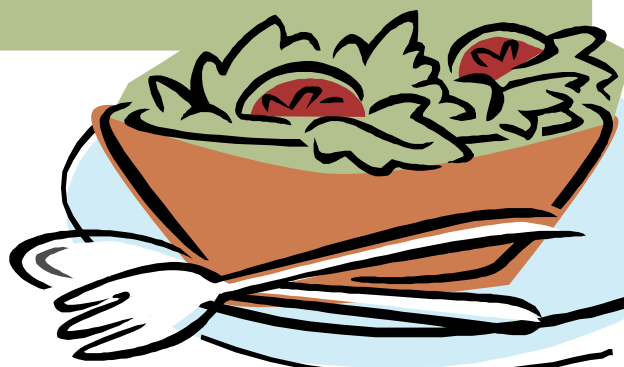
Ubij śmietanę z cukrem. Serek mascarpone dodaj do ubitej śmietany i wymieszaj. Włóż krem do lodówki. Truskawki i brzoskwinie rozdrobnij za pomocą blendera . wszystko układaj po kolei: brzoskwiniowy mus, masa ze śmietany i serka, mus truskawkowy, masa z śmietany i serka oraz pokriszone ciastka. Możesz udekorować wszystko świeżymi owocami np. jagodami.



GROUP CATS



GRUPA KOTKI



## RECIPE 4- SANDWICHES

### INGREDIENTS:

- cheese
- cucumber
- chive
- lettuce
- eggs
- bread
- ham
- tomato
- raddish
- butter

### Składniki:

Ser  
Ogórek  
Szcypior  
Sałata  
Jajka  
Chleb  
Szynka  
Pomidor  
Rzodkiewka  
Masło

### PREPARING:

All vegetables we wash and peel. The bread is greased with butter. At each slice we lay lettuce leaves, then yellow cheese and meat. We customize our sandwiches with egg, tomato, cucumber, radish, to create a colorful sandwich. Sandwiches we sprinkle with chives

### Przygotowanie:

Wszystkie warzywa myjemy i obieramy. Chleb smarujemy masłem, na każdy kawałek chleba kładziemy: liście sałaty, żółty ser, jajko, pomidora, ogórka, rzodkiewkę. Kanapki mposypujemy szczypiorkiem.



GROUP ZEBRAS



GRUPA ZEBERKI

### RECIPE 5- FRUIT SHASHLIKS

#### INGREDIENTS

Fruits: bananas, grapes, strawberries, peaches, plums, apples, pears, oranges (your favourite fruits)

#### PREPARING

We stuff fruits on toothpicks

#### SKŁADNIKI:

Owoce: banany, winogrono, truskawki, brzoskwinie, śliwki, jabłka, gruszki, pomarańcze (twoje ulubione)

#### PRZYGOTOWANIE:

Nadziewamy owoce w dowolnej kolejności na wykałaczki.

GROUP  
PARROTS



GRUPA  
PAPUŻKI



## RECIPE 6- CARROT JOY

### INGREDIENTS

1,5 cup of grated carrot

2 cup of wheat flour

1,5 cup of sugar

1 cup of oil

4 eggs

1 teaspoon of soda

1 teaspoon of baking powder

cinnamon/gingerbread spice

### SKŁADNIKI:

1,5 szkl startej marchewki

2 szklanki mąki

1,5 szklanki cukru

1 szkl oleju

4 jajka

1 łyżeczka sody

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Cynamon/przyprawa do piernika

### PREPARING

We mix oil and sugar next we add eggs, flour , baking powder and soda.

After mixing a cake we add cinnamon and carrot. Bake 45 minutes in preheated oven to 180 o C.

### PRZYGOTOWANIE:

Mieszamy oliwę z cukrem, następnie dodajemy jajka, makę, proszek do pieczenia i sodę. Po wymieszaniu ciasta dodajemy cynamom i marchewkę.

Pieczemy 45 minut w temperaturze 180 stopni.



GROUP  
GIRAFFES



GRUPA  
ŻYRAFKI

## RECIPE 7- WAFFLES

### INGREDIENTS:

2 cups of wheat flour  
2 cups of milk  
1 teaspoon baking powder  
pinch of salt  
2 teaspoon of sugar  
1/3 cup of oil  
2 eggs (separated yolks and whites)  
Heat waffle maker

### SKŁADNIKI:

2 szkl maki  
2 szkl mleka  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
Szczypta soli  
1/3 szkl oleju  
2 jajka (oddzielić żółtka od białek)  
Gofrownica

### PREPARING:

All ingredients (besides whites) mix. Whites beat down on a foam and mix with cake. Bake in waffle maker 3 minuts. Serve with whipped cream/jam/fruits.  
It's delicious!!!.

### PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki wymieszać (oprócz białek). Białka ubić na pianę i zmieszać z ciastem. Piec w gofrownicy 3 minuty. Podawać z bitą smietaną, dżemem, owocami.

The Best waffles - crispy, light  
as a feather

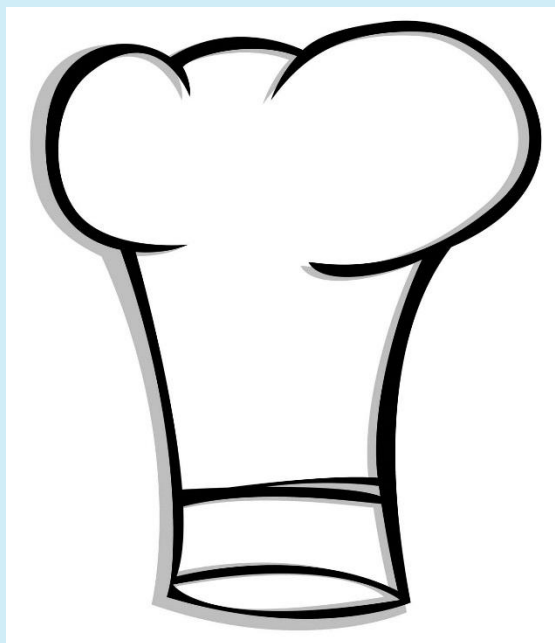
Najlepsze gofry- chrupiące, lekkie jak piórko



GROUP TIGERS



GRUPA  
TYGRYSKI



*Guten Appetit*    *dobrou chuť*    **SMACZNEGO**  
**Appetit**    *bon appetite*    *Dobas tek*  
*Buen provecho*    *いただきます*    **BUEN PROVECHO**  
*Guten appetit*    *ique aproveche!*

## Smacznego!

*Enjoy your meal!*    *hyvää ruokahalua*    *Buen provecho*  
**BON Appetit**    *afiyet olsun*    *Guten Appetit*  
**JÓ ÉTVÁGYAT**    *καλή όρεξη*    *Bon appetito*  
*gerso apetito*

Madame Edith

