

GOTOWANIE Z DZIEĆMI –  
PROSTE I ZDROWE PRZEPISY  
DO WSPÓLNEGO  
PRZYGOTOWANIA 🧑🍳👶



**PS 82 "Stumilowy Las"**

## Dlaczego warto gotować z dziećmi? 🍴

Wspólne przygotowywanie posiłków to nie tylko świetna zabawa, ale również doskonała okazja do nauki zdrowych nawyków żywieniowych. Dzieci, które uczestniczą w kuchennych przygodach, chętniej jedzą zdrowe potrawy i rozwijają swoją kreatywność.

## Proste i zdrowe przepisy do wspólnego przygotowania 🥕🍓

### 1 Owocowe szaszłyki 🌈

#### ✅ Składniki:

- truskawki, winogrona, kiwi, banany, ananas
- patyczki do szaszłyków
- 🍷 Przygotowanie: Dzieci mogą samodzielnie nadziewać kawałki owoców na patyczki, tworząc kolorowe kompozycje.



## 2 Mini pizze na pełnoziarnistych plackach 🍕

### ✓ Składniki:

- pełnoziarniste tortille
- przecier pomidorowy
- starty ser
- ulubione warzywa (papryka, pomidory, oliwki, kukurydza)
- 🌸 Przygotowanie:
- Dzieci smarują tortille przecierem, układają dodatki i posypują serem. Pieczemy w 180°C przez 10 minut.





### 3 Kulki mocy z bakalii 🍪

#### ✓ Składniki:

- daktyle
- orzechy
- płatki owsiane
- kakao 🌸

#### Przygotowanie:

- Wszystkie składniki blendujemy i formujemy małe kuleczki. Dzieci mogą obtaczać je w wiórkach kokosowych lub sezamie.



## 4 Kolorowe kanapki 🌿

### ✓ Składniki:

- pełnoziarniste pieczywo
- hummus lub twarożek
- warzywa (ogórek, rzodkiewka, pomidor, sałata)
- 📌 Przygotowanie:
- Dzieci same smarują pieczywo i dekorują kanapki warzywami, tworząc kreatywne wzory.



## Podsumowanie ✓

Gotowanie z dziećmi to wspaniała okazja do wspólnego spędzania czasu i nauki zdrowych nawyków. Proste przepisy sprawiają, że nawet najmłodsi mogą brać udział w przygotowywaniu posiłków i cieszyć się własnoręcznie wykonanymi daniami!

# STUMIŁOWY LAS

KATARZYNA SADOWSKA

