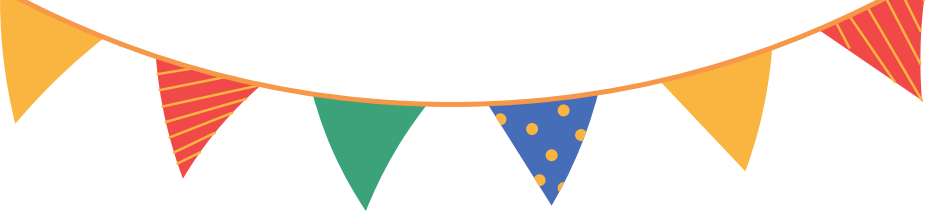


JAK ZORGANIZOWAĆ
ZDROWĄ IMPREZĘ
URODZINOWĄ DLA
PRZEDSZKOLAKA?



PS 82 "Stumilowy Las"



Urodziny dziecka to wyjątkowy dzień, pełen radości i zabawy. Jednak wśród kolorowych tortów i przekąsek łatwo wpaść w pułapkę nadmiaru cukru i niezdrowych produktów. Czy można połączyć świetną zabawę ze zdrowym jedzeniem? Oczywiście! Oto kilka sprawdzonych sposobów na zorganizowanie zdrowej i pysznej imprezy urodzinowej dla przedszkolaka. 🎂🎈

1. Zdrowy, ale pyszny tort 🍰🍓

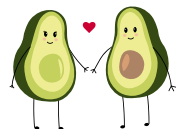
Tort to główna atrakcja urodzinowego stołu. Zamiast klasycznej wersji pełnej cukru i sztucznych dodatków, postaw na zdrowsze alternatywy:

- ♦ Jogurtowy tort owocowy – warstwy jogurtu naturalnego przełożone świeżymi owocami i chrupiącymi orzechami.
- ♦ Domowe ciasto marchewkowe – wilgotne, aromatyczne i słodzone naturalnie (np. daktylami lub bananami).
- ♦ Tort na bazie kaszy jaglanej – świetny wybór dla małych alergików, pełen wartościowych składników.

2. Kreatywne i zdrowe przekąski 🍏🥕

Zamiast klasycznych chipsów i słodczy, postaw na kolorowe i zdrowe alternatywy:

- ♦ Mini szaszłyki owocowe – kawałki owoców na patyczkach to hit wśród dzieci!
- ♦ Warzywne chrupki – pieczone bataty, marchewki i cukinia zamiast tradycyjnych chipsów.
- ♦ Domowe kulki mocy – orzechy, daktyle, kakao i wiórki kokosowe tworzą pyszne, zdrowe kuleczki.
- ♦ Mini kanapeczki na pełnoziarnistym pieczywie – z hummusem, awokado i kolorowymi warzywami.





3. Zdrowe napoje 🥤💧

Zrezygnuj z gazowanych napojów i sztucznie barwionych soków. Zamiast tego zaproponuj:

- ♦ Wodę z cytryną, miętą i owocami – naturalnie orzeźwiająca i kolorowa.
- ♦ Domową lemoniadę – woda z sokiem z cytryny, miodem i listkami mięty.
- ♦ Smoothie owocowe – zmiksowane owoce z jogurtem naturalnym lub mlekiem roślinnym.





4. Zabawy i aktywności 🎈👧

Ruch i zabawa to klucz do udanej imprezy! Zamiast długiego siedzenia przy stole, zachęć dzieci do aktywności:

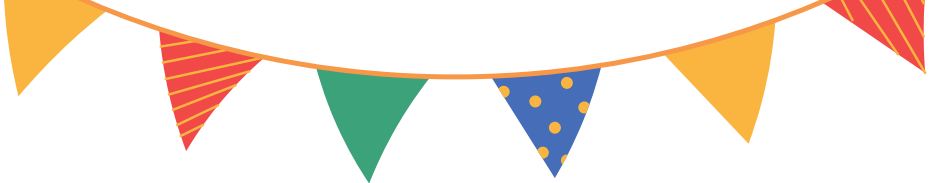
- ◆ Poszukiwanie zdrowych skarbów – ukryj w ogrodzie lub w domu zdrowe przekąski i zorganizuj zabawę w poszukiwania.
- ◆ Zawody sportowe – skoki w workach, wyścigi na jednej nodze, przeciąganie liny.
- ◆ Warsztaty kulinarne – dzieci mogą samodzielnie przygotować owocowe szaszłyki lub udekorować zdrowe muffinki.
- ◆ Malowanie na talerzach – dzieci tworzą obrazki z warzyw i owoców, a potem je zjadają!

5. Upominki dla gości 🎁🍓

Zamiast słodkich paczek pełnych cukierków, podaruj małym gościom coś zdrowego i kreatywnego:

- ◆ Mini książeczki z przepisami na zdrowe przekąski.
- ◆ Kolorowe foremki do ciastek – zachęcą dzieci do gotowania w domu.
- ◆ Domowe musli w słoiczkach – zdrowa mieszanka owoców, orzechów i płatków owsianych.





Podsumowanie ✓

Zdrowa impreza urodzinowa wcale nie musi być nudna! Wystarczy odrobina kreatywności, by zamienić tradycyjne przekąski na ich zdrowsze wersje i wprowadzić więcej ruchu oraz zabawy. Dzięki temu dzieci nie tylko świetnie się bawią, ale także uczą się dobrych nawyków żywieniowych.



STUMIŁOWY LAS

KATARZYNA SADOWSKA

