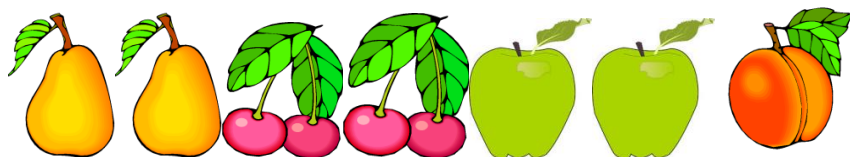


**16. OKTÓBER
SVETOVÝ DEŇ
ZDRAVEJ VÝŽIVY**



**Základná škola
s materskou školou
Lomnička 29**



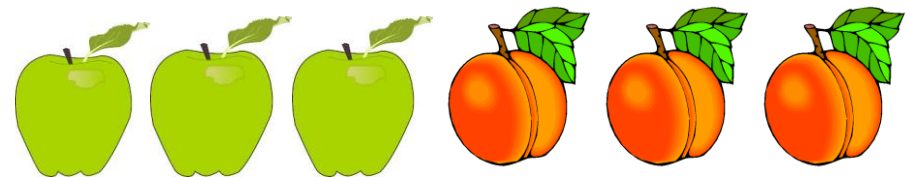


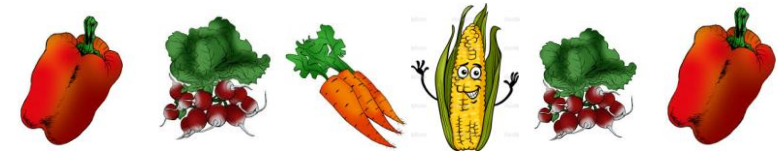
16. októbra si pripomíname Svetový deň zdravej výživy. Pretože, výživa je významný faktor životného štýlu, ktorý ovplyvňuje zdravie. Poskytuje nielen krytie základných potrieb energie a jednotlivých živín potrebných pre život, ale je spojená s emóciami, často aj s pocitom uspokojenia. Výživa sa spoločne s fyzickou aktivitou a genetickou dispozíciou podieľa na výslednom výživovom stave jedinca.



Zásady zdravej výživy

- optimálny príjem energie,
- zníženie príjmu tukov,
- optimálny príjem bielkovín,
- optimálny príjem sacharidov a vlákniny,
- optimálny príjem mikronutrientov - vitamínov, stopových prvkov,
- zníženie príjmu soli (NaCl),
- zníženie príjmu alkoholu,
- správna frekvencia príjmu jedál a primeraná kultúra stravovania.





CÍCEROVÁ NÁTIERKA

Cícer preberieme, namočíme a uvaríme do mäkka. Uvarený prepasírujeme alebo rozmixujeme. Maslo vymiešame s jogurtom, očistenou, na jemno pokrájanou cibuľou, pridáme cícer a dochutíme

sol'ou. Dobre vyšľaháme.



NÁTIERKA Z OVSENÝCH VLOČIEK S KÁPIOU

Ovsené vločky preberieme, opražíme na sucho, zomelieme a zalejeme mliekom. Necháme napučať. Maslo vymiešame so syrom do peny, pridáme kašu z ovsených vločiek, dochutíme sol'ou a na jemné kocky pokrájanou kapiou.

NÁTIERKA ŠPENÁTOVÁ



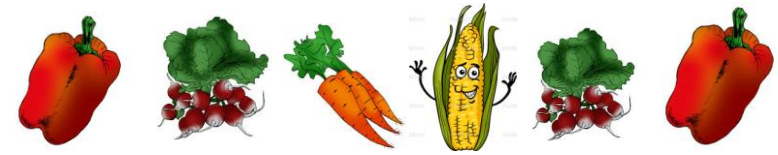
Očistenú na jemno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát, mlieko, dochutíme sol'ou, očisteným prelisovaným cesnakom. A dusíme 20 minút. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s postrúhanými na tvrdo uvarenými vajcami, pridáme vychladnutý špenát a vyšľaháme do peny.

ŠALÁT CESTOVINOVÝ S TUNIAKOM

Uvarené cestoviny zmiešame s tuniakom, pridáme sterilizovanú kukuricu. Osolíme, okoreníme



a zmiešame s kyslou smotanou.



MRKVOVÉ MUFFINY

1 jablko a 1 mrkvu (asi 150g) nastrúhame nahrubo, pridáme 4 lyžice práškového cukru a 1 lyžičku mletej škorice. Ďalej pridáme 60 g roztopeného masla, 2 vajcia a 160 g tmavej (špaldovej) múky,

50 ml mlieka a 2 lyžičky prášku do pečiva. Všetko spolu ľahko premiešame a vylejeme do košíčkov - papierových alebo silikónových. Vložíme do vyhriatej

rúry a pečieme na 180°C 30-35 min.



ŠALÁT Z ČERVENEJ REPY so syrom Cottage

Uvarenú červenú repu nastrúhame nahrubo a pridáme syr Cottage. Podľa chuti dokoreníme.

ŠALÁT Z ČERVENEJ REPY so zelerom a jablkom

Uvarenú červenú repu nastrúhame nahrubo, pridáme nastrúhané jablko a zeler. (množstvo podľa uváženia-pomer približne cvikla 2/4, mrkva a zeler po 1/4). Pokvapkáme olejom, citrónovou šťavou,

okoreníme a osolíme.



AJ TAKTO SA V TENTO DEŇ PREZENTOVALA
NAŠA ŠKOLSKÁ JEDÁLEŇ.....



SME ŠIKOVNÉ ?







...spokojní stravníci aj kuchárky



**16. OKTÓBER
SVETOVÝ DEŇ
ZDRAVEJ VÝŽIVY**



**Základná škola
s materskou školou
Lomnička 29**