

newsletter

PRZEDSZKOLE  
MIEJSKIE NR 13

numer

3

# ZDROWO JEM

*Zdrowe dziecko - zdrowy dorosły*



Redaktor naczelny: Paulina Sowińska

Autorzy: nauczyciele, dzieci, rodzice

Szata graficzna/ kształt: Dorota Lauer Tomecka

Zdjęcia, ilustracje i obrazy udostępniono dzięki zasobom platformy **Canva dla edukacji** oraz zasobów nauczycieli





KOSZYK Z WIKLINY PEŁEN PISANEK  
A W SAMYM ŚRODKU BIAŁY BARANEK  
GŁÓWKĘ WYSTAWIA I CICHY SZEPCZE:  
"Z MIŁOŚCIĄ ŻYCIE JEST LEPSZE..."  
MIŁOŚCIĄ MOŻNA GÓRY PRZENOSIĆ  
LĘKI POKONAĆ, ŁASKI UPROSIĆ  
WIĘC NA TE ŚWIĘTA ŻYCZYMY MIŁOŚCI  
NIECH W WASZYCH DOMACH SZCZĘŚCIE ZAGOŚCI...

~ DYREKTOR, NAUCZYCIELE I PERSONEL PM 13







# ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

## BIAŁKO KONTRA ŻÓŁTKO...

Ilość składników odżywczych jaj w białku i żółtku może się znacznie różnić. W szczególności białka jaj zawierają mniej kalorii i tłuszczu, ale są dobrym źródłem wysokiej jakości białka. Jednak profil żywieniowy białka jaja zawiera mniejszy zakres mikroelementów, witamin i minerałów, takich jak selen.

Jedno duże białko jaja zawiera następujące składniki odżywcze:

16 kalorii,  
0,2 grama węglowodanów,  
3,5 grama białka,  
0,1 grama tłuszczu,  
0,1 miligramu ryboflawiny (9 procent DV),  
6,6 mikrogramu selenu (9% dziennego zapotrzebowania).



W porównaniu z profilem żywieniowym białek jaj żółtka jaj posiadają wyższą zawartość kalorii i tłuszczu, ale nieco mniej białka. Profil żywieniowy żółtka jaja zawiera również znacznie szerszy wachlarz ważnych witamin i minerałów, w tym selenu, fosforu i witaminy B12.

Jedno duże żółtko zawiera następujące składniki odżywcze:

54 kalorie,  
0,5 grama węglowodanów,  
2,5 grama białka,  
4,5 grama tłuszczu,  
9,5 mikrogramu selenu (14 procent dziennego zapotrzebowania),  
66,3 miligramu fosforu (7% dziennego zapotrzebowania),  
0,3 mikrogramu witaminy B12 (6 procent dziennego zapotrzebowania),  
24,8 mikrogramu kwasu foliowego (6 procent dziennego zapotrzebowania),  
0,5 miligramu kwasu pantotenowego (5 procent dziennego zapotrzebowania),  
0,1 miligramu ryboflawiny (5 procent dziennego zapotrzebowania),  
18,2 jednostek międzynarodowych witaminy D (5% dziennego zapotrzebowania),  
245 jednostek międzynarodowych witaminy A (5% dziennego zapotrzebowania).





# POMYSŁY NA JAJKO

## SALATKA Z JAJKIEM I POREM

### Składniki:

- biała część pora - 15 cm = około 100 g
- 4 jajka ugotowane na twardo - do 200 g
- 4 małe ogórki konserwowe - około 100 g
- pół szklanki kukurydzy z puszki - około 100 g
- pół szklanki groszku z puszki - około 100 g
- 2 pełne łyżki dobrego majonezu - około 60 g
- przyprawy: pół łyżeczki soli, 1/3 łyżeczki pieprzu

ewentualne dodatki do sałatki: ogórki kiszane, pieczarki marynowane, chrzan lub musztarda  
do dekoracji: szczypiorek, koperek lub natka pietruszki

### Sposób przygotowania:

1. Jajka gotujemy na twardo.
2. Pora przepłucz i odetnij biały koniec z korzeniem. Białą część pora pokrój w cienkie krążki, a potem jeszcze na pół. Pokrojonego pora umieść na sitku np. w zlewie i przelej wrzątkiem.
3. Około 100 gramów ogórków konserwowych pokrój w drobną kostkę. Przygotuj też po pół szklanki groszku oraz kukurydzy konserwowej (odsączone z zalewy).

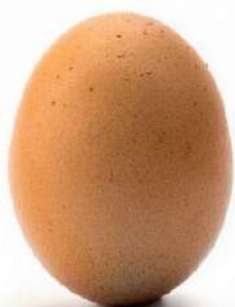
Porada: W tym przepisie można śmiało pominąć groszek. Aby sałatka była bardziej wyrazista, można dołożyć do niej pokrojonego w kostkę ogórka kiszanego oraz marynowane pieczarki.

4. W większej misce umieść razem: kawałki jajek na twardo; sparzonego pora; pokrojone ogórki; kukurydzę i groszek z puszki. Dodaj dwie pełne łyżki majonezu, czyli do 60 gramów majonezu. Dokładnie wymieszaj sałatkę i sprawdź jak smakuje. Ja dodaję do niej jeszcze pół łyżeczki soli oraz 1/3 łyżeczki pieprzu, ale możesz dodawać te przyprawy stopniowo, by uzyskać pożądaną smak.

Porada: Aby sałatka była ostrzejsza, można do niej dodać tarty chrzan lub ulubioną musztardę. Do sałatki z porem i jajkami śmiało można też dołożyć szynkę np. konserwową oraz żółty ser pokrojony w drobną kostkę lub starty na dużych oczkach. W wersji lekko odchudzonej, część majonezu można zastąpić gęstym i kremowym jogurtem naturalnym.

Sprawdziła i poleca: Sandra Konieczna (Motylki)

Źródło: Sałatka z pora i jajek | [AniaGotuje.pl](http://AniaGotuje.pl)







# POMYSŁY NA JAJKO

## SALATKA Z JAJKIEM I TUŃCZYKIEM

- Składniki:
- 4 garście rukoli
  - 2 jajka
  - 1 puszka tuńczyka w oleju
  - 1 czerwona cebula
  - 2 pomidory
  - 2 łyżki oliwy z oliwek
  - 1 łyżeczka soku z cytryny
  - 1 szczypta soli
  - 1 szczypta pieprzu
  - można dodać oliwki



### Sposób przygotowania:

Rukolę umyć, osuszyć, włożyć do miski, dodać podzielonego na cząstki tuńczyka, pokrojone na ćwiartki jajka i pomidory, cebulę pokrojoną w piórka. Całość połączyć oliwą, sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem i wymieszać. Można podać z grzankami z bagietki.

Sprawdziła i poleca: Marta Janiszewska (Kreciki)

Źródło: [wrzacakuchnia.pl](http://wrzacakuchnia.pl)





# POMYSŁY NA JAJKO

## OMLET ZE SZPINAKIEM

Składniki:

100 g świeżego szpinaku

2 łyżki masła

1/2 ząbka czosnku

3 duże jajka

5 łyżek mleka

sól i pieprz

40 g tartego sera

(np. mozzarella, parmezan, gouda)

kilka pomidorków koktajlowych

opcjonalnie szczypiorek lub dymka do  
posypania



Sposób przygotowania: Szpinak opłukać i osuszyć. Na patelni o średnicy dna ok. 24 cm podgrzać łyżkę masła, dodać starty czosnek i chwilę podsmażyć.

Włożyć szpinak i mieszając smażyć go przez ok. 1 - 2 minuty aż zwiędnie.

W międzyczasie doprawić solą. Jajka energicznie roztrzepać widelcem z dodatkiem mleka, soli i pieprzu (w ten sposób napowietrzamy masę jajeczną).

Dodać szpinak z patelni oraz starty ser, wymieszać łyżką.

Na patelni podgrzać drugą łyżkę masła, rozprowadzić je po całej powierzchni patelni. Wlać masę jajeczną ze szpinakiem i poukładać połówki pomidorków koktajlowych.

Ustawić mały ogień, przykryć patelnię pokrywą i podgrzewać aż masa się zetnie przez ok. 5 minut.

Alternatywnie - dla jeszcze lepszego efektu - po dwóch minutach podsmażania (bez przykrycia) można też wstawić patelnię do piekarnika nagrzanego do 180 st. C.

Sprawdziła i poleca: Magdalena Stefaniak (Stokrotki)

źródło: <https://kwestiasmaku.pl>





# POMYSŁY NA JAJKO

## ZAJĄCZKI WIELKANOCNE Z JAJKA

Składniki:

6 jajek

szczypiorek

10 kuleczek ziela angielskiego

5 szt. grochu- połówki

listki sałaty i bazylii do dekoracji

Sposób przygotowania:

jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać ze skorupki.

Pięć jajek przeznaczyć na zajaczki, a z szóstego, z białka wyciąć uszka. Małym nożykiem naciąć jajko na górze i umieścić tam „uszka”.

Oczka zrobić z ziela angielskiego, nosek z połówki grochu, a wąsiki z małych kawałków szczypiorku robiąc najpierw małe dziurki wykałaczką.

Talerz udekorować listkami sałaty, bazylii i położyć zajaczki.

Sprawdziła i poleca: Sandra Konieczna (Motylki)





# POMYSŁY NA JAJKO

## ROLADKI Z TORTILLI Z PASTĄ JAJECZNĄ I AWOKADO

### Składniki:

2 tortille pszenne

5 jajek

2 awokado

2 łyżeczki soku z cytryny

1/2 ząbka czosnku

1 łyżka majonezu

1/2 szklanki drobno startego sera żółtego (miękkiego), opcjonalnie

1 łyżeczka oliwy extra

4 łyżki rzeżuchy lub 2 łyżki posiekanego szczypiorku + do dekoracji

### Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki, posiekać w kosteczkę, włożyć do miski.

Awokado pokroić na ćwiartki, usunąć pestkę, miąższ pokroić w kosteczkę, skropić sokiem z cytryny i przełożyć do miski z jajkami. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, majonez, ser żółty (jeśli go używamy), doprawić solą oraz pieprzem.

Dodać oliwę i listki rzeżuchy lub szczypiorek, wymieszać.

Otrzymaną pastę rozsmarować na 2 tortillach i zwinąć roladki, następnie pokroić na ok. 2 cm kawałki, ułożyć na półmisku i udekorować rzeżuchą lub szczypiorkiem.

Uwaga! zamiast majonezu można podać serek Bieluch.

Sprawdziła i poleca: Paulina Sowińska (Niedźwiadki)

Źródło: kwestiasmaku.com







# POMYSŁY NA JAJKO

## SZAKSZUKA Z KASZĄ PĘCZAK



Składniki:

150 g kaszy pęczak

1 cebula

1 ząbek czosnku

1 czerwona papryka

50 g kukurydzy z puszki

100g ciecierzycy w zalewie

250 g pomidorów pelati

50 g masła

4 jaja

sól – do smaku

pieprz – do smaku

½ łyżeczki curry

szczypta papryki

olej słonecznikowy – do smażenia

szczypta suszonego koperku

kilka listków świeżej bazylii

Sposób przygotowania:

kaszę pęczak gotujemy w lekko osolonej wodzie zgodnie ze wskazówkami umieszczonymi na opakowaniu. Pod koniec gotowania, gdy pęczak wchłonie cały płyn, przykrywamy garnek i parujemy kaszę. Cebulę pokrojoną w dużą kostkę smażymy na oleju na rozgrzanej patelni tak, by się zeszkliła, nie nabierając koloru. Dodajemy czosnek pokrojony w plasterki, sól i pieprz. Dodajemy paprykę pokrojoną w dużą kostkę, mieszamy i chwilę przesmażamy. Dodajemy kukurydzę i ciecierzycę odcedzoną z zalewy. Mieszamy. Całość przyprawiamy mieloną ostrą papryką i curry. Ponownie mieszamy i przesmażamy. Dodajemy pęczak i dokładnie mieszamy. Prażymy na małym ogniu ok. 7 minut, co jakiś czas mieszając. Dodajemy pomidory pelati, mieszamy i chwilę podgrzewamy, aż smaki się połączą. Dodajemy masło i koperek. Mieszamy i zmniejszamy ogień. W kaszy tworzymy 4 niewielkie zagłębienia, odsłaniając dno patelni. W każde zagłębienie wlewamy odrobinę oleju, a następnie wbijamy jajka. Doprawiamy z wierzchu pieprzem. Patelnię przykrywamy na ok. 3-4 minuty, by białko jaj się ścięło, a żółtko pozostało płynne. Szakszuke podajemy z listkami świeżej bazylii

Sprawdziła i poleca: Paulina Sowińska (Niedźwiadki)

źródło: kuchnialidla.pl





# POMYSŁY NA JAJKO

## WIELKANOCNE KURCZAKI Z JAJKA NA TWARDO

Składniki:

3 jajka

kawałek marchewki

ziarenka na oczy (czarny sezam,  
siemię lniane lub czarny pieprz)

sałata lub rzeżucha do dekoracji

Sposób przygotowania:

jajka gotujemy na twardo, studzimy i ostrożnie obieramy ze skorupki, żeby nie uszkodzić białka. Kawałek marchewki obieramy ze skórki. Kroimy 3 cienkie plasterki - to będą grzebienie naszych kurczaków. W każdym z plasterków wycinamy ząbki.

Z jajka odcinamy końcówkę, żeby kurczaczki stały stabilnie.

Stawiamy jajko na desce i nożem delikatnie przekrawamy górę jajka  
- tworząc otwór na grzebień.

Dziób kurczaka robimy z małych marchewkowych trójkątów, które pozostały nam po wykrajaniu grzebienia :)

Oczy możemy wykonać z ziarenek. Może być czarny sezam, ale idealnie sprawdzi się również siemię lniane lub czarny pieprz.

Gotowe kurczaczki możemy ułożyć na małej deseczce, liściach sałaty albo na łączce z rzeżuchy.

Sprawdziła i poleca: Sandra Konieczna (Motylki)





# POMYSŁY NA JAJKO



## OMLET

Składniki:

3 jajka

1 łyżka wody

1 łyżeczka mąki pszennej

40 gramów dodatków, np.: szynka, papryka

sól, pieprz

masło do smażenia

garść rukoli

Sposób przygotowania:

jajka delikatnie roztrzepać w miseczce, dodać wodę, mąkę, doprawić do smaku solą i pieprzem.

Na patelni rozgrzać masło, wylać masę jajeczną, posypać ulubionymi dodatkami, smażyć aż jajka się zetną, odwrócić i smażyć jeszcze chwilę.

Podawać na ciepło.

Sprawdziła i poleca: Sandra Konieczna (Motylki)







# POMYSŁY NA JAJKO

## JAJKA FASZEROWANE ŁOSOSIEM

Składniki:

5 jajek

80 g łososia wędzonego

2 - 3 łyżki majonezu lub serka Bielucha

1 łyżeczka chrzanu lub musztardy  
(można ale nie trzeba)

2 łyżki posiekanego szczypiorku  
lub natki pietruszki



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo (6 minut od zagotowania się wody), odcedzić, zalać zimną wodą, stłuc skorupkę i obrać.

Położyć jajka na deskę do krojenia i wyciąć na ukos górną część.

Wyciętą część drobno posiekać (można posiekać i wykorzystać same żółtka lub zarówno żółtka jak i białka), przełożyć do miski.

Dodać drobno posiekanego łososia, majonez, chrzan lub musztardę.

Doprawić solą i pieprzem.

Nadzienie wyłożyć we wgłębienia jajek, ułożyć na półmisku. Posypać szczypiorkiem lub natką. Udekorować majonezem lub serkiem.

Sprawdziła i poleca: Paulina Sowińska (Niedźwiadki)





# POMYSŁY NA JAJKO

## SUFLET Z JAJEK I PARMEZANU

Składniki:

4 jajka

250 ml gorącego mleka

4 kopiaste łyżki tartego parmigiano reggiano

(albo grana padano)

sól, szczypta gałki muszkatołowej

świeżo zmielony pieprz

Sposób przygotowania:

Jajka ubijamy z gorącym mlekiem, dodajemy starty ser, sól, pieprz i gałkę. Dokładnie mieszamy. Można dodać także pokrojoną w kostkę szynkę i paprykę. Wlewamy masę do żaroodpornych foremek, przykrywamy folią aluminiową i pieczemy w kąpieli wodnej, w piekarniku nagrzanym do 160C przez 25-30 minut.

Serwujemy w foremkach z sosem pomidorowym, podanym osobno w sosjerce.

Do sufletu warto podać sałatkę ze świeżych warzyw, np. liście mięty lub roszponka + pomidorki koktajlowe + koper włoski + sos grecki

Sprawdziła i poleca: Dorota Lauer Tomecka (Stokrotki)

Źródło: <https://ugotuj.to/ugotuj/174940533/suflet+z+jajek+i+parmezanu/p/>







# POMYSŁY NA JAJKO

## MUFFINY JAJECZNE Z MARCHEWKĄ I JARMUŻEM

### Składniki:

1 szklanka posiekanych liści jarmużu

1 szklanka marchewki startej na tarce

4 jajka

1 ząbek czosnku, startego

1/2 łyżeczki kurkumy

sól i pieprz

1 łyżka posiekanego szczypiorku

30 g sera brie, camembert, feta lub gorgonzola



### Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Przygotować liście jarmużu: umyć i posiekać.

Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach.

W misce roztrzepać jajka z dodatkiem czosnku, kurkumy, soli i pieprzu oraz szczypiorku.

Dodać jarmuż, marchewkę, rozdrobniony ser i wymieszać widelcem.

Cztery kokilki (lub cztery wgłębienia w formie do muffinów) natłuścić oliwą lub masłem, napęlić masą, piec przez 15 minut.

Można też użyć silikonowych foremek bez natłuszczania.

Podawać np. z sosem jogurtowym.

Sprawdziła i poleca: Paulina Sowińska (Niedźwiadki)

Źródło: [kwestiasmaku.com](http://kwestiasmaku.com)



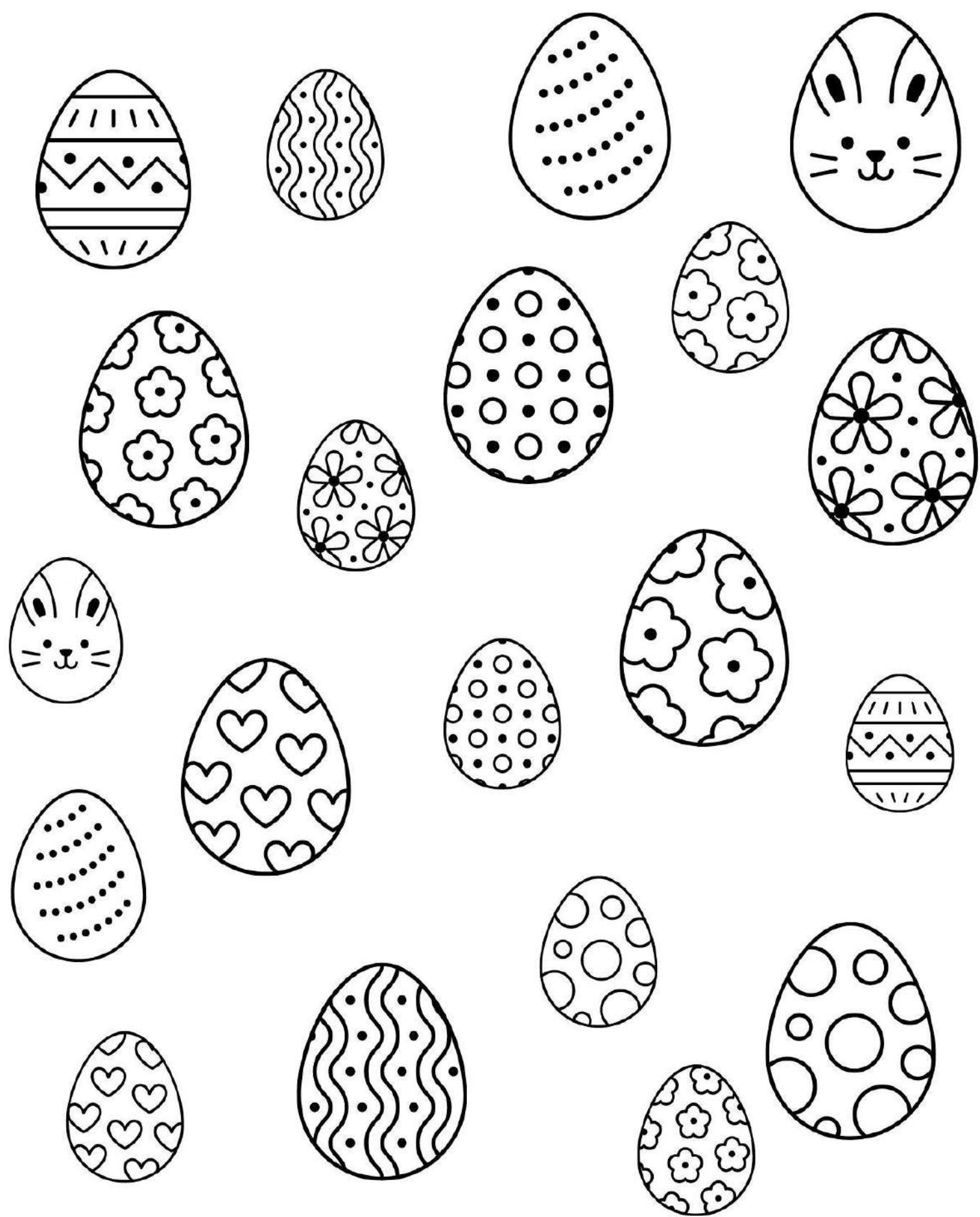
Ile kurcząt wykluło się już z jajek?  
Pokoloruj odpowiednią cyfrę na żółto.



1 2 3 4  
5 6 7 8

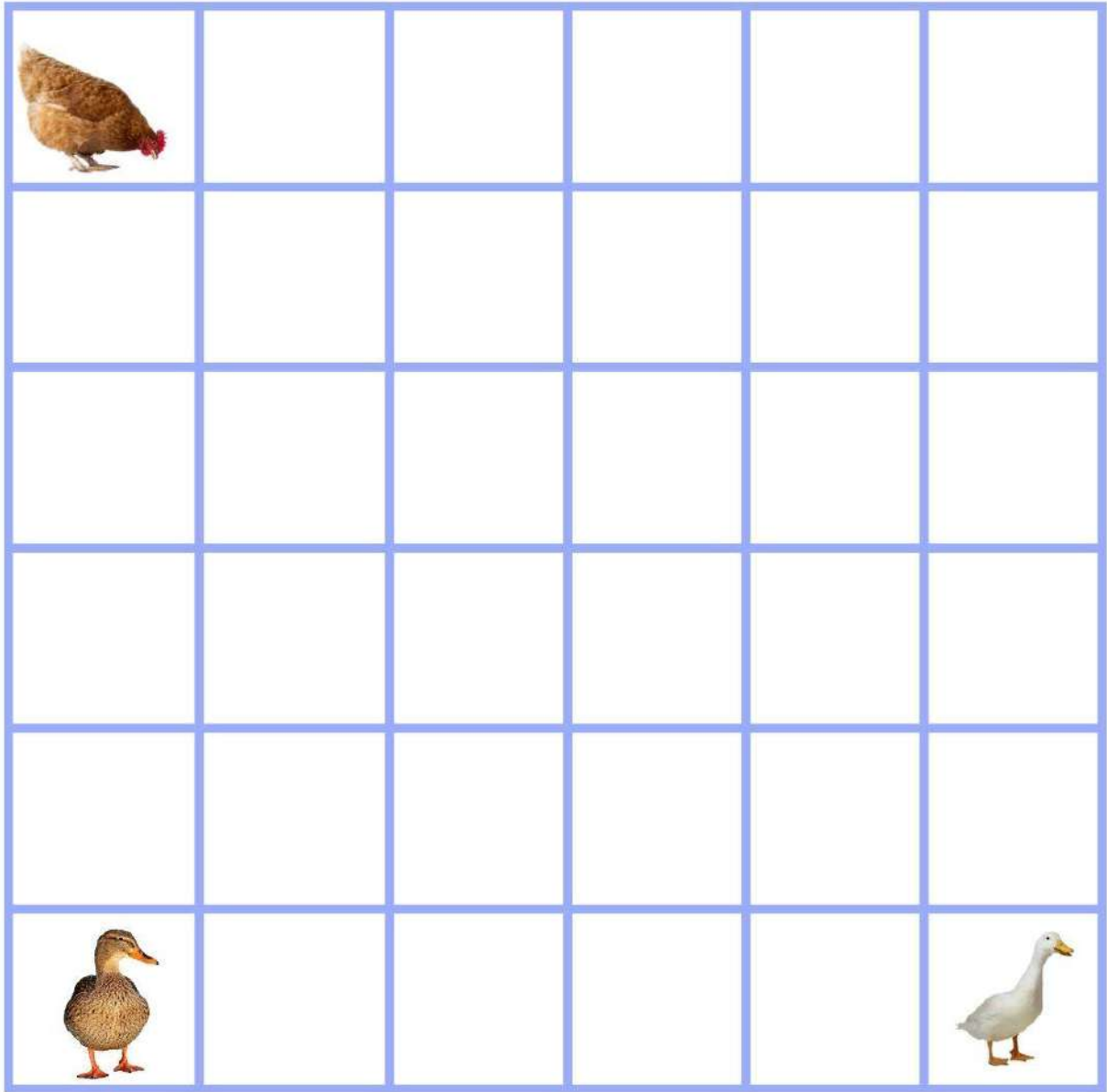


Połącz w pary identyczne wzory na jajkach.

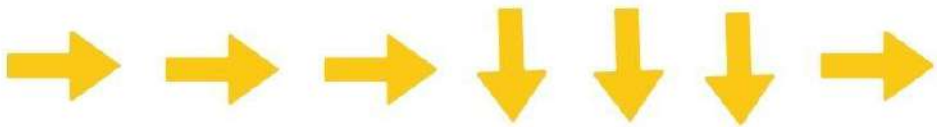




Ptaki zniosły jajka... odkryj samodzielnie gdzie... narysuj jajko we właściwym kolorze



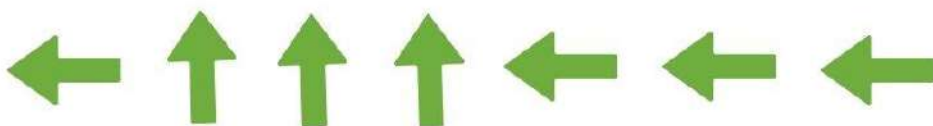
kura



kaczka

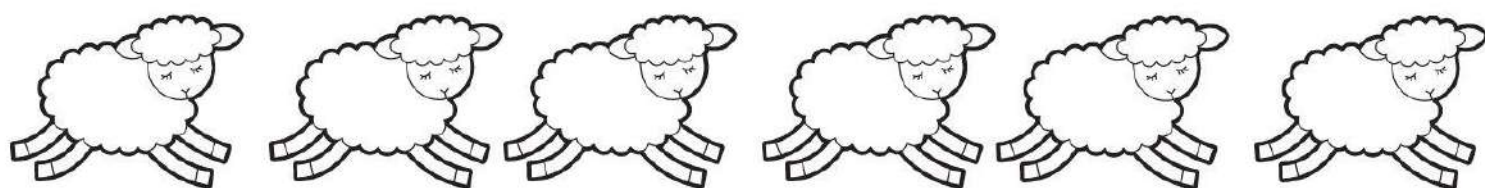


gęś





Pokoloruj czwartego baranka licząc od lewej strony



Dorysuj drugą część baranka







# ZDROWE DZIECKO - ZDROWY DOROSŁY

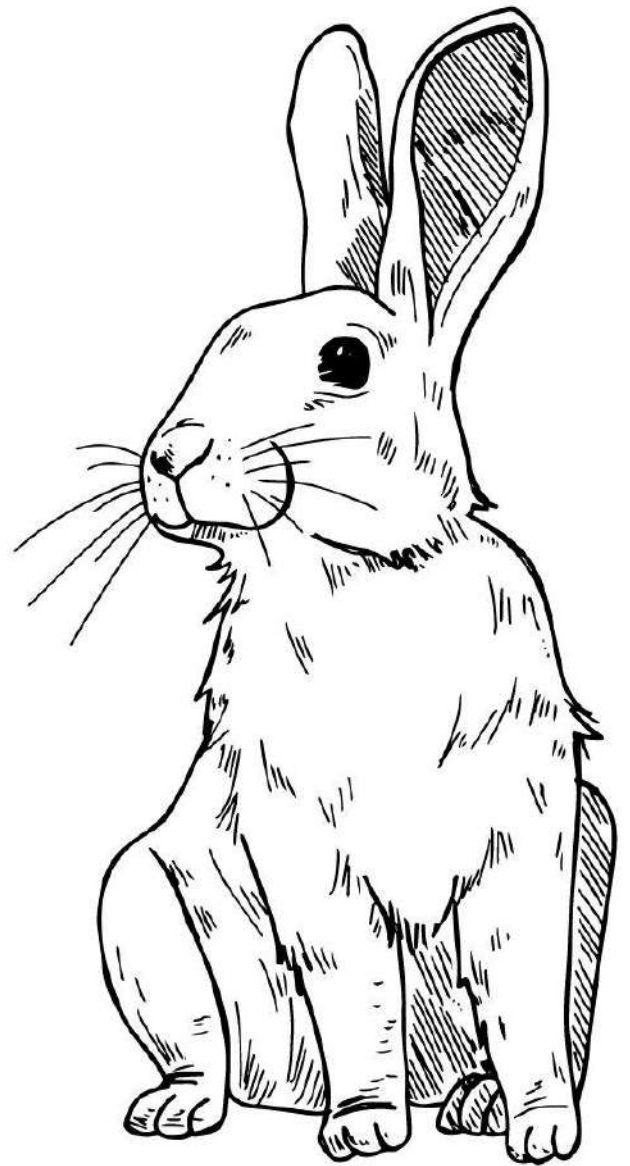
Wykonaj wielkanocną girlandę...



szablon do odrysowania



Pokoloruj zająca ... i odszukaj jego tropy





Połącz zagadkę z rozwiązaniem...

Zgodnie ze starym, wielkanocnym  
zwyczajem słodkie prezenty  
dzieciom rozdaje.

Po podwórku rażno człapie  
i pazurem w ziemi drapie.

Jest zawsze jeden w całym  
kurniku. O świcie pieje kukuryku!

Na wielkanocnym stole to ona  
króluje. Polana słodkim lukrem i  
gościom smakuje.

Kurka je zniosła, mama do domu  
przyniosła. Potem ugotowała i  
dzieciom głodnym dała.

W wielkanocnym koszyczku leżeć  
będą sobie. Zanim je tam włożę,  
ślicznie je ozdobię.

Pleciony ze słomy albo z wikliny.  
W święta do kościoła go zanosimy.



Język angielski dla przedszkolaków:



Easter bunny



Easter eggs



Easter chick



basket