

# SPIS TREŚCI

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży..	1
Aktywność fizyczna .....	2
Zalecenia żywieniowe dla dzieci w wieku szkolnym (7-14 lat).....	3
Zasady zdrowego żywienia.....	3
Przykładowy jadłospis .....	4
Dzieci w kuchni .....	6
Bezpieczeństwo .....	6
Czystość .....	7
Narzędzia .....	7

## Przepisy

### ŚNIADANIE

Jajko oraz kanapka z polędwicą wołową, sałatą i pomidorem .....	8
Płatki owsiane z mlekiem, bananem, cynamonem oraz chleb z polędwicą wołową i rzodkiewką.....	10

### DRUGIE ŚNIADANIE

Kanapka z salami i papryką, marchewka, owoc sezonowy .....	12
Bułka z serem żółtym i ogórkiem, jabłko.....	14

### OBIAD

Kotlet z kurczaka, chipsy z ziemniaka i fasolka szparagowa .....	16
Łosoś z ryżem oraz marchewka z groszkiem .....	18

### PODWIECZOREK

Słupki warzywne z dipem serowym .....	20
Koktajl owocowy .....	22

### KOLACJA

Koreczki.....	24
Naleśniki z twarogiem i jagodami .....	26

### DESER

Ciasto marchewkowe.....	28
Babeczki z kremem .....	30

Wydawnictwo Literat  
ul. Łazienna 28  
87-100 Toruń  
tel.: 663933066, 885855159  
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl  
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Opracowanie, zdjęcia i skład:  
Monika von Basse  
  
Korekta merytoryczna:  
lek. Jolanta Piekarczyk

Copyright © by Literat, Toruń  
ISBN 978-83-8114-739-2

