



SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3
im. Tadeusza Kościuszki
95-015 Głowno, ul. Karasicka 35
tel./fax (042) 719-10-38
NIP 733-10-15-281

Załącznik nr 2

(pieczęć podłużna szkoły)

Wiktoria Tomczak

Imię i nazwisko
Uczestnika konkursu

Głowno, dnia 28.04.2021

Przepis na 2 porcje zdrowego deseru

1. Nazwa potrawy: Owoce w Raj

2. Zdjęcie potrawy:



3. Wykorzystane produkty/surowce wraz z gramaturą (ilością) na 2 porcje:

Truskawka - 200g, borowik - 40g, kiwi - 15g, aromat - 80g, malina - 100g, banan - 120g,
opuncja - 70g, sliwka - 55g, słonecznik (nasiona) - 1 łyżeczka, nasiona chia - 2 łyżeczki,
jogurt naturalny - 120ml, migdały 8 sztuk

4. Opis sposobu wykonania deseru:

Na dno puchawki wykładamy po 1 łyżce jogurtu naturalnego wymieszanego z nasionami
chia. Następnie układamy na przemian owoce, kalerwicy, jogurtem i kładziemy kolejną
warstwę produktów. Na wierzchu sypujemy nasiona słonecznika/aromat. Całość uzupełniamy
migdałami oraz magicznymi składnikami - usmiechem i szczęfem, powodzi na sukces.

5. Opis wartości odżywczej proponowanego deseru, czyli wyjaśnienie dlaczego ten deser jest zdrowy?

Jogurt pełni funkcję oczyszczającą jelita, usuwa zaparcia i inne nieprawidłowości
związane z procesem trawienia. Dobrym organizm oraz pomaga przy wzdęciach i
w problemach związanych z pracą nerek.
Sliwki są najlepszym stymulatorem przemiany węglowodanów, pomagają w stomach
nervowego napięcia i braku koncentracji, czyni organizm zdolnym do zwalczania stresu.
wzmocnia błonę śluzową wszystkich komórek, oczyszcza jelita i pomaga przy zaparciach oraz
wzmocnia serce i układ odpornościowy.

Truskawki są niezwykle bogate w kwas foliowy (ważny dla tworzenia krwinek, wzrostu komórek), w witaminę C (dla układu immunologicznego) i potas (działa moczopędnie, obniża ciśnienie krwi). Żaden inny owoc nie zawiera tak dużo manganu. Ten składnik mineralny wspomaga cały proces przemiany materii, jest ważny w tworzeniu kości i krwi, odżywia nerwy i mózg. Postawerol witom i skórze pigmentów oraz pobudza produkcję hormonów tarczycy.

Witamina A znajdujących się w Malinach jest naturalnym lekiem na zaburzenia wzroku. Maliny są bardzo bogate w witaminę C. Ta chroni całe system odpornościowy witamin, „współpleciator” z rutyną, hamuje krwawienia w całym organizmie np. świąseł i krostek z nosa. Maliny wykazują też działanie moczopędne i oczyszczające jelita, pomagają przy dolegliwościach układu moczowego i usuwają obstrukcje. Pomocny w chorobach oczu m.in. zaburzeniach ostrości widzenia, doległości głowki i zębów witom, czyni skórę miękką i gładką, łagodzi dolegliwości nerwki i pęcherza moczowego oraz pomaga przy silnych krwawieniach menstruacyjnych.

Owoc dynamu jest nie tylko smaczny, ale i bardzo zdrowy. Przede wszystkim zawiera polifenole, czyli przeciwutleniacze, które hamuje powstawanie wolnych rodników oraz usuwają je po prostu, w zmniejsza ryzyko występowania chorób nowotworowych. Dynamu posiada również właściwości lecznicze poprawia przepływ krwi u osób cierpiących na chorobę wieńcowa, reguluje ciśnienie krwi oraz obniża cholesterol. Do deseru wzięto banaan, który wyróżnia się bogactwem witamin A i C oraz witamin z grupy B. Wartościową substancją jest też potas, który razem z sodem transportuje ważne składniki odżywcze do wszystkich 70 bilionów komórek ciała.

Borówka białej obfitują w karoteny, które są tarczą ochronną układu immunologicznego. Występuje także stężenie witamin C, zawiera też dużo tanniny, która leczyco działa na błonę śluzową. 100 g. to wartość energetyczna 60 kcal. Borówka jest najmniejszą i najsmaczniejszą tak ważnym w diecie pomidori.

Kiwi - już już jeden owoc pokrywa całonocne zapotrzebowanie na witaminę C, która w połączeniu z zawartym w owocach magnezem wpływa na równowagę nerwową i mięśniową. Zapewnia też prawidłową pracę serca. Kiwi chroni przed infekcjami i wzmacnia system immunologiczny.

Miękocytryj posiada wiele wartości odżywczych. Można je polecić na odchudzanie, gdyż rozpuszcza nadmiar tłuszczu. Poza tym łagodzi stres i kłopoty nerwy, a także obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi. Mają dużo witamin B2, witamin E i błonnika. Są także polecane na niedociężność i zapadłe w ciąży.

Nasiona chia - zawierają witaminę z grupy B, jak również potas, fosfor, magnez i wapń. Kwasy tłuszczowe zawarte w nasionach wspierają pracę układu krążenia.

Truskawki słonecznika są bogate w aminokwasy i nienasycone kwasy tłuszczowe, są źródłem witamin E, B, A oraz D, cennych antyoksydantów, cynku, żelaza, potasu i wapnia. Wszystkie te składniki są ważne dla zachowania równowagi organizmu, a więc i dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Wszystkie owoce wzięte w deserze są bardzo zdrowe ze względu na dużą ilość witamin.

Zmniejszają ilość wolnych rodników i opóźniają proces starzenia. Ilość deseru uzupełniemy japońskim naturalnym ze względu na dużą zawartość wapnia, który ma nieoceniony wpływ na kości. Zawiera również bakterie, które niszczy wrodcia i obniżają florę bakteryjną jelit.

Jajko jest naturalnym probiotykiem, dlatego zalecamy go w trakcie kuracji antybiotykowej. Taki deser jest nie tylko przyjemny dla oka ale przede wszystkim dla naszego organizmu.