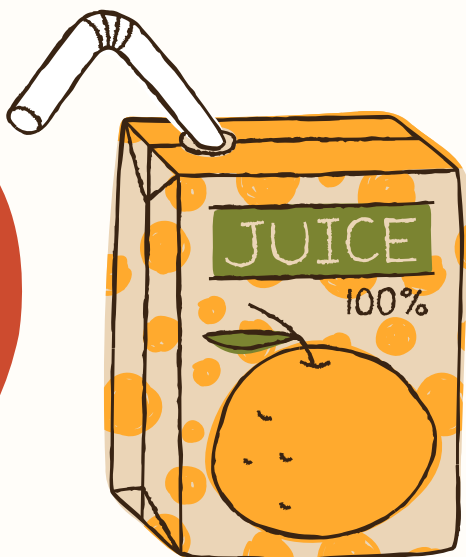
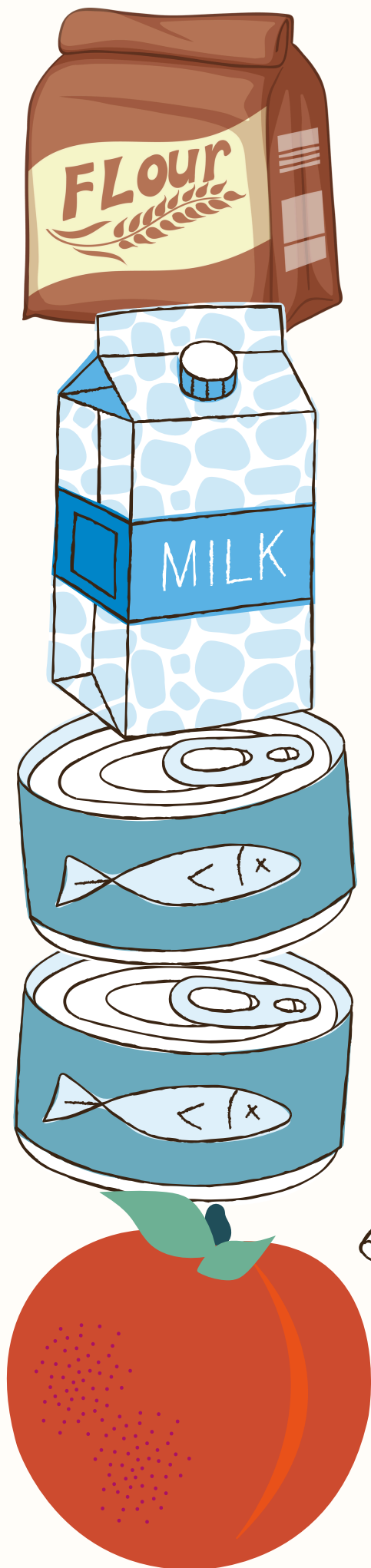


Snack power for healthy children

Această broșură a fost creată în cadrul proiectului „Snack power for healthy children” susținut de Asociația FDP-Protagoniști în educație, finanțat de către Carrefour Fondation. Proiectul are ca scop susținerea familiilor înscrise în programele FDP, respectiv Școala Socială Sportivă și Centrul WONDER, dar și în comunitățile rurale în care activăm în vederea conștientizării fenomenului de risipă alimentară și ce rețete pot realiza pentru a o reduce prin activități educaționale și crearea unui joc de societate pe această tematică.



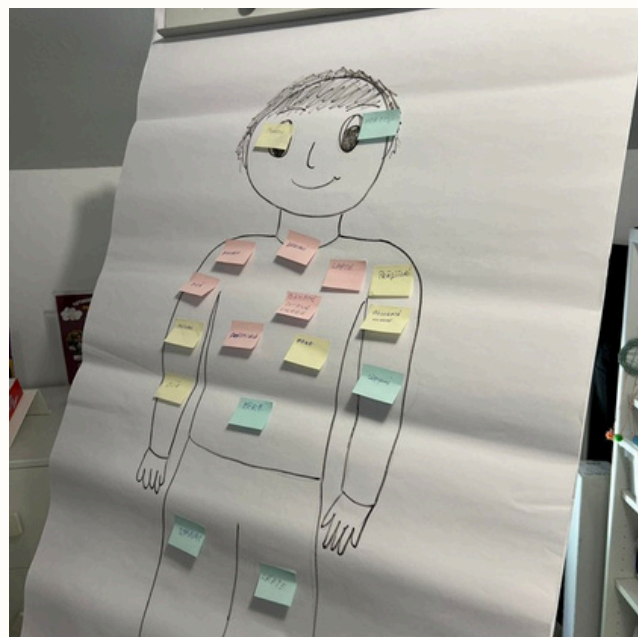
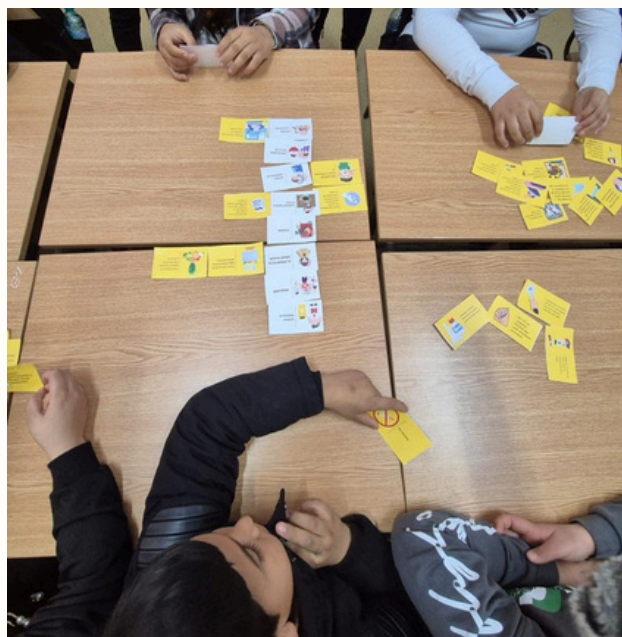


ATELIERE PENTRU COPII ȘI PĂRINȚI

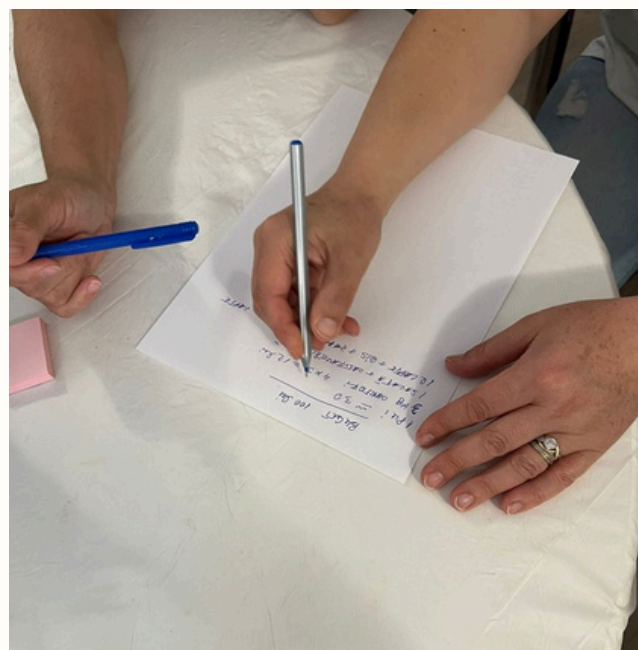


În cadrul acestor ateliere, atât copiii, cât și părinții au identificat ce înseamnă o viață sănătoasă și importanța unei alimentații echilibrate





ATELIERE PENTRU COPII ȘI PĂRINȚI



EXEMPLE DE MENIURI SĂPTĂMÂNALE

MENIUL SAPTAMANAL
DATA: _____

LUNI	MARTI	MIERCURI
M.D. Borsano, iaurt, brânză, lapte dulce	Mic dejun, pâine, roșii, de unt și ciuperci + brânză	Mic dejun, lapte cu cacao, ouă + făină de porumb
Prânz, Supă, ciuperci, Piept pui + orez + Rosii, cartofi	Prânz - Supă, brânză, lapte cu lapte dulce	Prânz - Peste + orez de lapte omat, pui
Cină - Brânză, ciuperci, lapte	Cină, Piept pui grătar + salată	Cină - Mărar + lapte botut

JOI	VINERI	SAMBATA
Mic dejun, Căci, pâine + cascaval cu pâine făcătoare	Mic dejun, pâine, roșii, de unt și găină + ceai	Mic dejun, Lapte de fructe
Prânz, Spaghete de vâsc + Supă, roșii	Prânz, Ciuperci, de fructe + Cartofi, ducei cu piept pui	Prânz, Ciuperci, perisoare + orez cu piept
Cină, Măncare de cartofi cu pui și + salată de sfeclă	Cină, Amestec legume + curcan	Cină, Orez + lapte cu lăcuță

DUMINICA
Mic dejun, Căci,
portocală + brânză,
Belișo.

Prânz, Măncare de
brânză + pui +
cuptor

Cină, Vîsc, lo-
cutor cu pui

LISTA DE CUMPARATURI

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

MENIUL SAPTAMANAL
DATA: _____

ÎN FIECARE ZI UN FRUCT

LUNI	MARTI	MIERCURI
Mic dejun OMLETA - CEAPE ROȘII, CĂSTRĂVEȚI	CEREALĂ FULGI DE PORUMB CU LAPTE	SEND VIS TOAST
PRÎNZ CIORDĂ DE BURTA PIURE ȘI SMITEL	PRÎNZ CIORDĂ DE PUI MAZĂRE CU CARNE ȘI MURĂTURI	PRÎNZ CIORDĂ DE PERISOARE
CINA SALATĂ CU PIEPT DE PUI	CINA BRÎNZĂ CU ROȘII	PASTE CINA FRIPTURĂ, PIURE ȘI SALATĂ

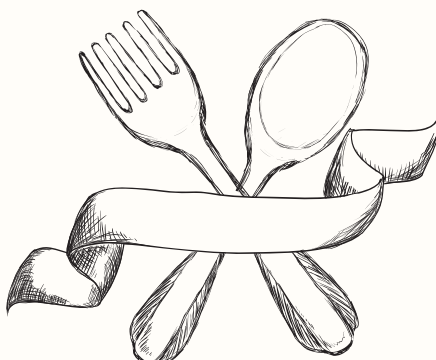
JOI	VINERI	SAMBATA
PIÎNE CU UNT, UN OU, DULCEATĂ SALAM,	BRÎNZĂ, ROȘII CĂSTRĂVEȚI MERELURI	LAPTE CU SEND VIS
PRÎNZ PESTE CU MUJDEI	SPANAC, PILAF CU LEGUME	SUPĂ CU MĂSACĂ SALATĂ
CINA CIORDĂ DE LEGUME		PASTE CU BRÎNZĂ MĂNĂLIGĂ CU SMITEL

DUMINICA
PASTELE

COZONAC, SARMALĂ
FRIPTURĂ, OU,
SALATĂ
PASCĂ
PESTE

LISTA DE CUMPARATURI

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



RETETĂ

CIORBĂ DE LEGUME

INGREDIENTE

- 1 ceapă mare
- 2 morcovi
- 1 păstârnac (sau $\frac{1}{2}$ rădăcină de pătrunjel)
- $\frac{1}{4}$ țelină mică
- 1 ardei gras (roșu sau galben)
- 2 cartofi
- 1 dovlecel
- 100 g fasole verde (opțional)
- 2 roșii coapte sau 2 linguri pastă de roșii
- 1 lingură ulei
- 1 l borș (sau după gust, pentru acrit)
- Sare, piper după gust
- Verdeață (leuștean, pătrunjel) – tocată mărunt





1. **Toacă ceapa mărunt.**
2. **Taie morcovul, păstârnacul, țelina, ardeiul, cartofii și dovlecelul în cubulețe mici.**
3. **Dacă folosești fasole verde, rupe-o în bucăți de 2-3 cm.**
4. **Roșiile se decojesc și se taie cuburi (sau folosește pastă de roșii).**
5. **Într-o oală mare, încinge o lingură de ulei și călește ceapa 2-3 minute până devine sticloasă.**
6. **Adaugă morcovul, păstârnacul și țelina. Amestecă 2-3 minute.**
7. **Adaugă restul legumelor și 2-2.5 litri de apă fierbinte.**
8. **Lasă la fiert 20-30 minute, până sunt toate legumele pătrunse.**
9. **Acrirea cu borș:**
10. **Într-un vas separat, fierbe borșul 5-10 minute.**
11. **Toarnă-l peste ciorbă și mai fierbe totul 5 minute.**
12. **Adaugă roșiile/pasta de roșii, sare și piper după gust.**
13. **Presară verdeța tocată**



Fondation 
Carrefour



COOK

RETETĂ CLĂTITE

INGREDIENTE:

- 2 ouă
- 300 ml lapte
- 200 ml apă minerală (sau apă plată)
- 200 g făină (aproximativ 1½ căni)
- 1-2 linguri zahăr (opțional, dacă le faci dulci)
- 1 praf de sare
- 2 linguri ulei (în aluat)
- Ulei sau unt pentru prăjit
-





- Bate ouăle într-un bol mare împreună cu sarea și zahărul (dacă folosești).
- Adaugă laptele și amestecă bine cu un tel.
- Încorporează făina treptat, amestecând continuu pentru a evita cocloașele.
- Adaugă apa minerală (pentru un aluat mai aerat) și cele 2 linguri de ulei. Amestecă până ai un aluat fluid, dar nu foarte lichid (ca o smântână subțire).
- Lasă aluatul la odihnit 15-30 de minute la temperatura camerei (ajută la textură).
- Încinge o tigaie antiaderentă (diametru 22-26 cm) și unge-o ușor cu puțin ulei sau unt.
- Toarnă un polonic mic de aluat și rotește tigaia astfel încât aluatul să acopere toată suprafața într-un strat subțire.
- Coace clătita 1-2 minute pe fiecare parte, până devine aurie.
- Repetă până termini tot aluatul, ungând tigaia ușor la fiecare 2-3 clătite.



Fondation
Carrefour



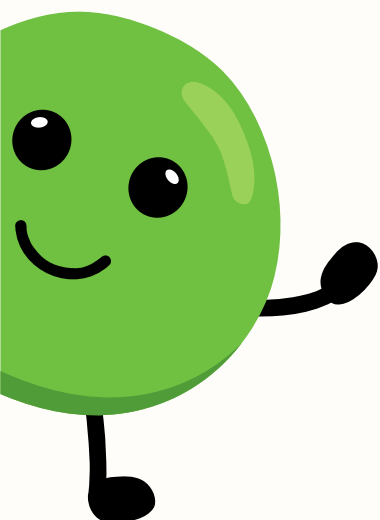
COOK

REȚETĂ

PUI CU OREZ ȘI MAZĂRE

INGREDIENTE:

- 500 g piept de pui sau pulpe dezosate, tăiate cubulețe
- 300 g mazăre congelată sau proaspătă
- 1 ceapă medie, tocată mărunt
- 2 căței de usturoi (opțional), tocați fin
- 1 morcov, ras sau tăiat cubulețe
- 3 linguri ulei
- 200 ml apă sau supă de pui
- 2 linguri pastă de roșii sau 100 ml suc de roșii
- Sare, piper, boia dulce după gust
- Pătrunjel proaspăt, tocat (pentru servit)
- 250 g orez cu bob lung sau orez simplu
- 500 ml apă
- 1 lingură ulei
- Sare după gust





PREPARARE

- **Spală orezul în 2-3 ape reci.**
- **Într-o cratiță, pune o lingură de ulei, adaugă orezul și prăjește ușor 1-2 minute.**
- **Adaugă apa și sarea, apoi fierbe la foc mic cu capac, până se absoarbe complet apa (circa 15-18 minute).**
- **Lasă-l acoperit încă 5 minute după ce l-ai luat de pe foc.**
- **Încinge uleiul într-o tigaie mare sau cratiță.**
- **Adaugă ceapa și călește-o până devine aurie. Pune și usturoiul, dacă folosești.**
- **Adaugă carnea de pui și prăjește până se rumenește ușor pe toate părțile.**
- **Pune morcovul, boiaua, sarea, piperul și amestecă.**
- **Adaugă mazărea și supa sau apa, acoperă și lasă la foc mediu 15-20 minute.**
- **Pune pasta de roșii sau sucul de roșii și mai fierbe 5-10 minute, până se leagă sosul.**



Protagoniști în educație



Fondation
Carrefour



COOK

BOARDGAME

