

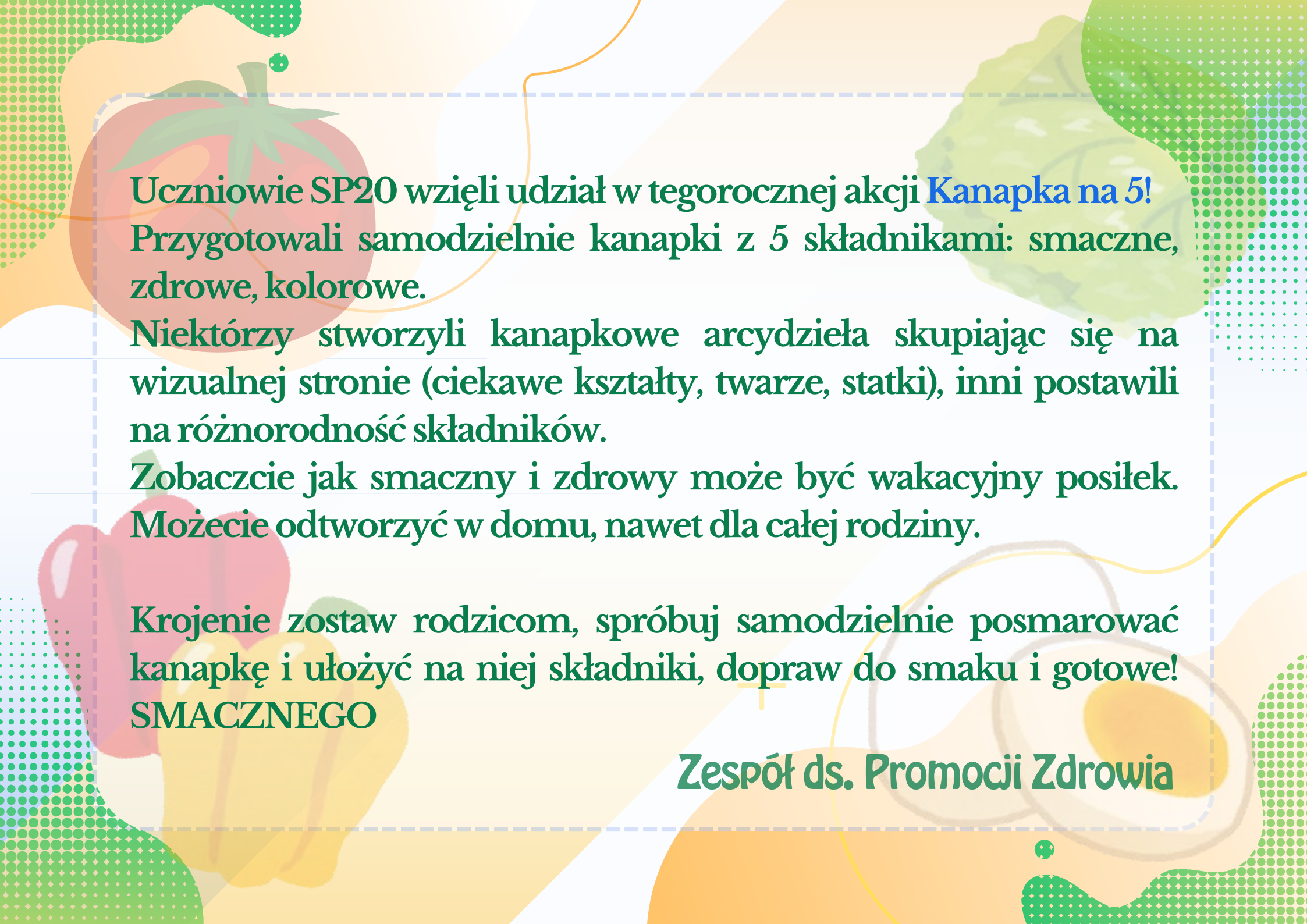
Projekt:
Aleksandra Janicka

2024/25

Podjęto wyzwanie:

**KANIAPKA NA 5
SKŁADNIKÓW**

SP 20 Wrocław



Uczniowie SP20 wzięli udział w tegorocznej akcji **Kanapka na 5!**
Przygotowali samodzielnie kanapki z 5 składnikami: smaczne, zdrowe, kolorowe.

Niektórzy stworzyli kanapkowe arcydzieła skupiając się na wizualnej stronie (ciekawe kształty, twarze, statki), inni postawili na różnorodność składników.

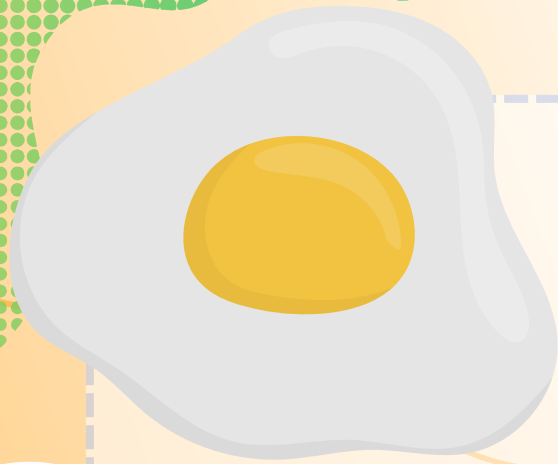
Zobaczcie jak smaczny i zdrowy może być wakacyjny posiłek. Możecie odtworzyć w domu, nawet dla całej rodziny.

Krojenie zostaw rodzicom, spróbuj samodzielnie posmarować kanapkę i ułożyć na niej składniki, dopraw do smaku i gotowe!
SMACZNEGO

Zespół ds. Promocji Zdrowia

ZASADY

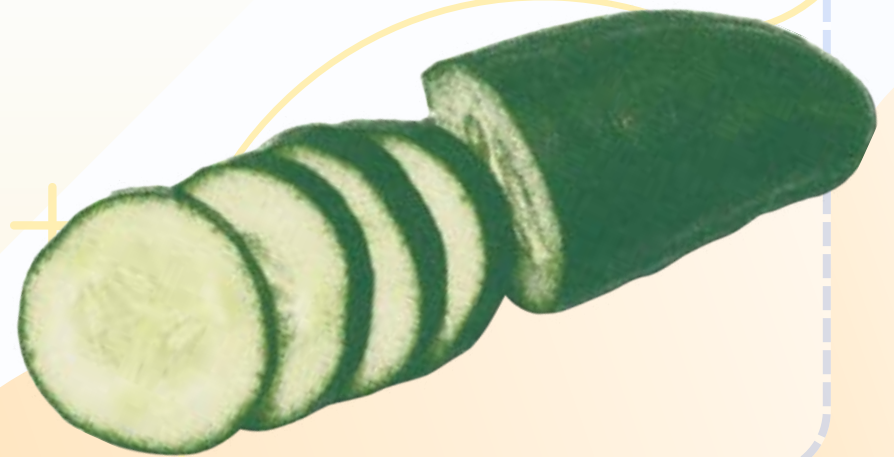
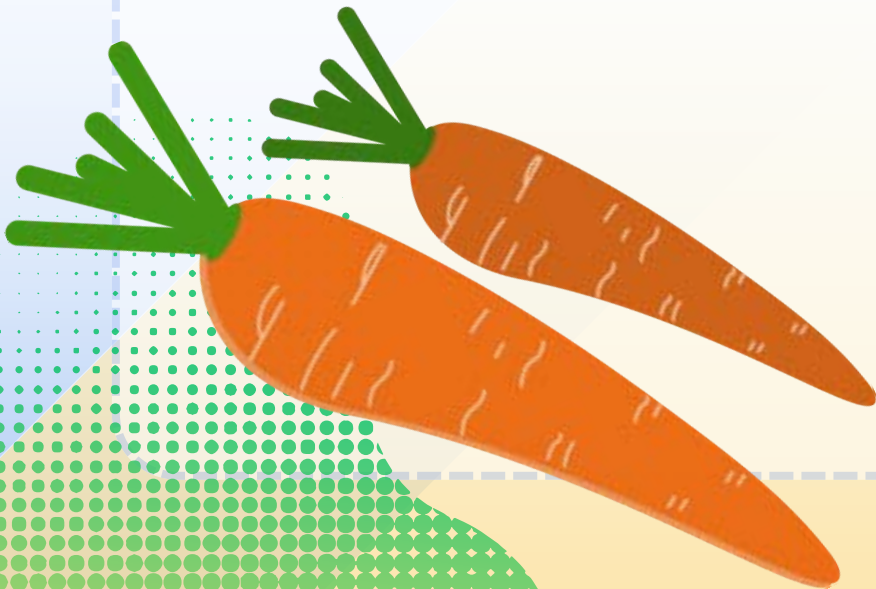
- chleb/bułka nie jest składnikiem,
- masło lub inne smarowidło to 1 składnik,
- kilka sztuk tego samego produktu (np. 3 plasterki sera), to nadal jeden składnik,
- przyprawy w jakimkolwiek połączeniu, to jeden składnik,
- mają być smaczne (czyli nie łączymy składników słodkich ze słonymi, np. szynka na maśle orzechowym, chyba że tak wam właśnie smakuje),
- może być kanapka na słodko - ale na zdrowo :).



CELE



- - promocja zdrowego odżywiania się,
- - tworzenie pozytywnej relacji dziecka z jedzeniem,
- - wdrażanie pozytywnego odbioru obowiązków domowych w kuchni.



Maria 1a

Kanapka nr 1 "Pan pomidor"

Masło. Uszy z szynki, usta, kolczyki i źrenice ze szczypiorku. Włosy z sałaty, z własnej szklarni balkonowej. Oczy z pomidora, oraz wypieki z pestek pomidora.



Kanapka nr 2 "Zdziwko - warzywko"

Masło. Uszy z szynki, oczy, zęby i kolczyki ze szczypiorku, włosy z sałaty, usta z pomidora



Michał 1a

1. Masło
2. Szyńka z kurczaka
3. Krakowska sucha
4. Żółty ser
5. Jajko

+ ekstra:

1. Guacamole
2. Rzodkiewka
3. Pieprz i sól



Liwiusz 1e

1. masło
 2. plasterki szyneczki naturalnej
 3. pomidorek koktajlowy
 4. plasterki serka żółtego
 5. sałata
- + ekstra
6. papryka czerwona
 7. pieprz





Michał 1e

Kanapka składa się z następujących składników:

Bułka z ziarenkami oraz bułka pszenna

1. Masło

2. Sałata

3. Papryka czerwona

4. Ogorek zielony

5. Kawałeczki rzodkiewki (jako ogonki do owoców na drzewie :))

Dodatkowo jest jajko ugotowane na twardo oraz szczypiorek.

Michał przygotował wszystko samodzielnie od początku do końca, nawet z przekrojeniem bułki:)



Hanna 2c

1. masło
2. szczypiorek
3. pomidorki koktajlowe
4. jajka sadzone przepiórcze
5. awokado pokrojone w plasterki



+
Kanapkę zrobiono na pieczywie wieloziarnistym.

Alicja 2F

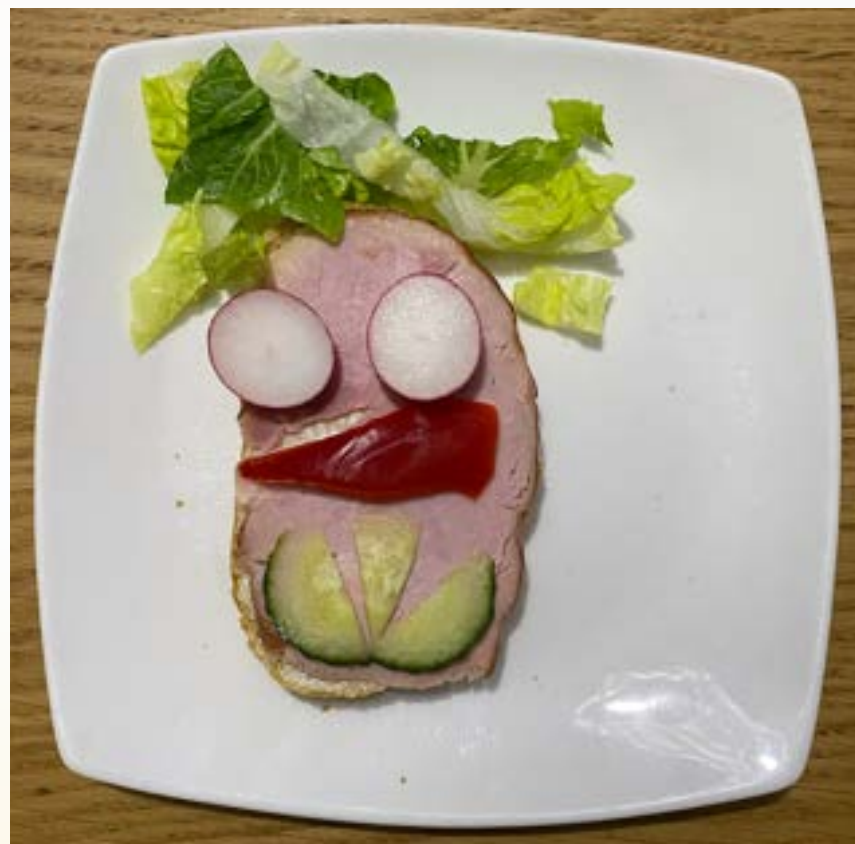
- 1. ser,
 - 2. szynka,
 - 3. papryka,
 - 4. rzodkiewka,
 - 5. szczypiorek,
- + ekstra masło.



Olek 3f

5 składników:

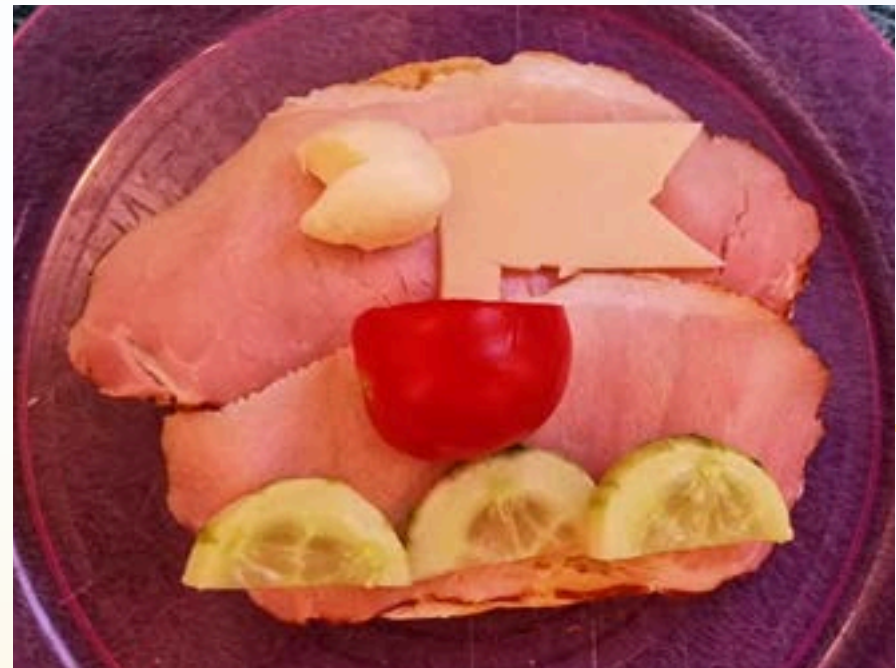
- sałata
- szynka
- rzodkiewka
- ogórek
- papryka



Piotr 3F

Wakacyjna i zdrowa kanapka pięcio składnikowa:

1. szynka ulubiony rodzaj na tło,
2. ser żółty Gołda jako maszt ,
3. pomidor w roli kadłuba,
4. ogórek zielony na fale,
5. serek mozzarella jako chorągiewka.



“Szerokich wód i wspaniałych kulinarnych przygód! Ahoj!” - Piotrek 3F

Amelia 4a

5 składników:

- Masło osekowe
- Ser żółty
- Szynka
- Pomidor
- Ogórek



5 składników:

- Masło osekowe
- Ser żółty
- Szynka
- Papryka
- Ogórek

Dorota 4F

1. pomidorki koktajlowe,
2. ogórek zielony,
3. szczypiorek,
4. szynka,
5. sałata.



Piotr 5C

sałata, szynka, jajko, ogórek,
kielki



sałata, ser żółty, pasta rybna,
papryka, koperek



An illustration of fresh vegetables. On the left, there are several red tomatoes of different sizes, some with green stems. On the right, there is a head of green lettuce. The background features abstract shapes in light orange and light blue, with green dotted patterns in the corners.

Spróbuj jeszcze w te wakacje!

SMACZNEGO

An illustration of vegetables and a hard-boiled egg. On the left, there are two bell peppers, one red and one yellow. On the right, there is a hard-boiled egg, shown whole and cut in half to reveal the yolk. The background continues with abstract shapes and dotted patterns.

Zespół ds. Promocji Zdrowia