Jest to Projekt mający na celu poprawę i ochronę zdrowia oraz dobrego samopoczucia osób z niepełnosprawnością intelektualną (NI). Bądź FIT oferuje uczestnikom holistyczne, spersonalizowane spojrzenie na zdrowie. Program daje szansę na to aby osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogły zmienić swój styl życia poprzez zmianę sposobu żywienia, codzienne ćwiczenia i dokonywanie innych, „zdrowszych" wyborów. Bardzo ważny jest balans każdego z nas w czterech podstawowych filarach życia:

1. emocje - samopoczucie;
2. aktywyność fizyczna;
3. zdrowa dieta;
4. aktywność społeczna.

Błyskawiczny krem czekoladowy

Składniki na 4 porcje:
Banan - 3 sztuki
Awokado (dojrzałe) - sztuka
Kakao gorzkie - 2 łyżki
Masło orzechowe - 2 łyżki

Sposób przygotowania:
Zmiksuj składniki na gładki krem.
Podawaj ze świeżymi owocami.

Olimpiady Specjalne Polska

BĄDŹ FIT

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Janusza Korczaka w Nowej Sol

Daktylowo - migdałowe trufle

SKŁADNIKI NA 20 SZTUK:

2 szklanki suszonych daktyli (ok. 250g)
5 łyżek kakao
1/2 łyżeczka mielonej wanilii lub ziarna z jednej laski
4 łyżki migdałów zmielonych na mąkę + 3 łyżki grubiej zmiksowanych migdałów
1 łyżka nasion chia

Sposób przygotowania:

Daktyle zalej na 10 minut wrzątkiem.

Wodę odlej na sicie i osusz daktyle.
Zmiksuj je na gładką masę z kakao i wanilią.
Dodaj zmielone migdały i nasiona chia - wymieszaj łyżką. Obtaczaj w grubiej zmielonych migdałach lub kakao.
Przechowuj w lodówce.

Owsianka pełna energii na jesienny poranek!

Składniki na porcję:
Mleko (w wersji wegańskiej oraz bez laktozy napój roślinny) - 3/4 szklanki
Płatki owsiane - 4 łyżki
Suszone daktyle - 4 sztuki
Przecier dyniowo - jabłkowy - 4 łyżki
Jabłko - 1/2 sztuki
Orzechy nerkowca - łyżka
Cynamon, imbir - po szczypcie

Sposób przygotowania:
Płatki zagotuj z mlekiem, posiekanymi daktylami oraz przyprawami - gotuj do uzyskania oczekiwanej konsystencji. Gdy płatki będą ugotowane wymieszaj je z przecierem dyniowo - jabłkowym - przelej na miseczkę.
Do owsianki dodaj starte na grubych oczkach jabłko oraz orzechy nerkowca.

Owsiane ciasteczka marchewkowe

Składniki na 16 sztuk:
1,5 szklanki płatków owsianych
1 banan
1 marchew
1 łyżka syropu daktylowego lub miodu
6 łyżek rodzynek
1 jajko
2 łyżki nasion słonecznika
2 garści posiekanych orzechów włoskich

Sposób przygotowania:
Banana zmiksuj. Marchew zetrzyj na grubych oczkach.

Wymieszaj składniki i odstaw na 15 minut.

Po tym czasie formuj łyżką ciasteczka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
Piecz w temp. 180 stopni C przez ok. 30 minut.