

MAKIETY INNOWACJI

BĄDŹ ZDRÓW

Autor innowacji: TORO Michał Rzepka

Nazwa Innowacji: Bądź zdrow!

Inkubator: Samorząd Województwa Wielkopolskiego – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu – Lider, partnerzy: Miasto Poznań, Poznańskie Centrum Superkomputerowo-Sieciowe.

Innowacja społeczna powstała w ramach realizacji projektu „Przepis na wielkopolską innowację społeczną -usługi opiekuńcze dla osób zależnych” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego - Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

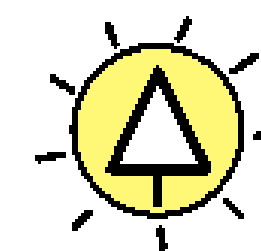
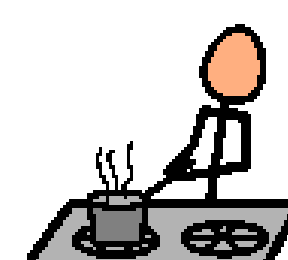
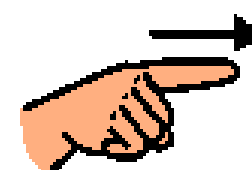


O PROJEKCIE | UGOTUJ COŚ! | PODAJ ALERGENY | DODAJ PRZEPIS | KONTAKT

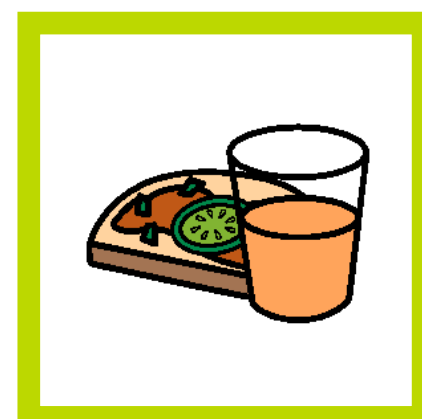


B A D Ź Z D R Ó W !

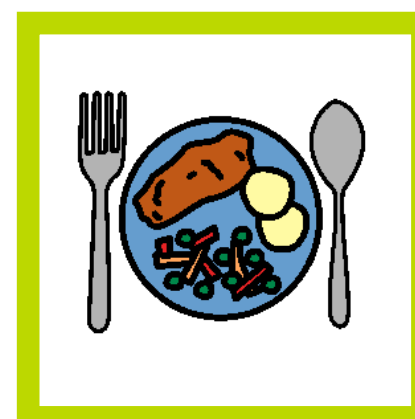
Co dzisiaj ugotujesz?



ŚNIADANIE



OBIAD



DESER



KOLACJA



O PROJEKCIE | UGOTUJ COŚ! | PODAJ ALERGENY | DODAJ PRZEPIS | KONTAKT



B A D Ź Z D R Ó W !

SPRAWNOŚĆ

- SŁABA
- ŚREDNIA
- DOBRA

ALERGENY

- ALERGEN 1
- ALERGEN 2
- ALERGEN 3
- ALERGEN 4
- ALERGEN 5
- ALERGEN 6

DODATKOWE INFORMACJE

- SCHORZENIE
- WIEK
- POZIOM SAMODZIELNOŚĆ

O PROJEKCIE | UGOTUJ COŚ! | PODAJ ALERGENY | DODAJ PRZEPIS | KONTAKT

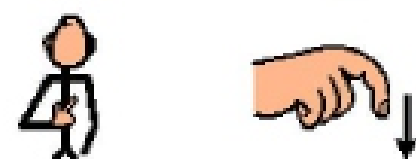
Gotujemy



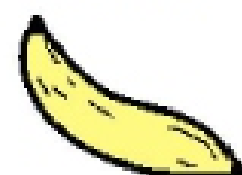
deser owocowy



Potrzebuje



banan



pomarańcza



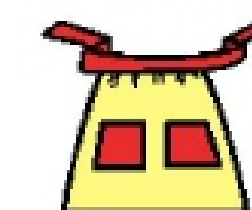
melon



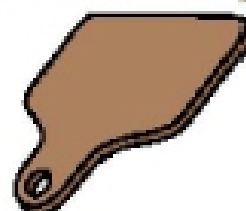
mleko



fartuch



deska do krojenia



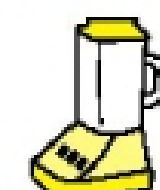
nóż



nożyk do obierania



mikser



szklanka

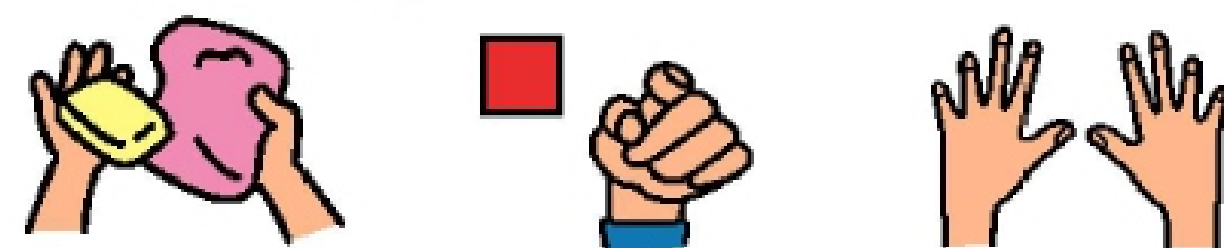


łyżka

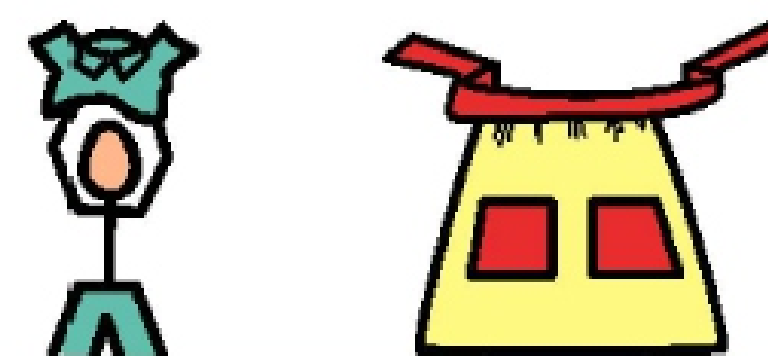


1.

Umyj swoje ręce



Załóż fartuch



2.

Obierz owoce



dalej

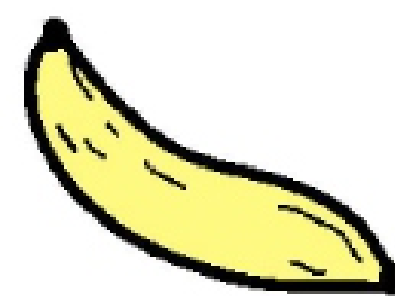


w tył



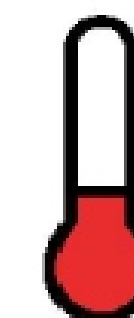
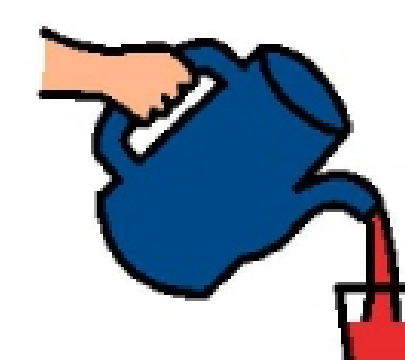
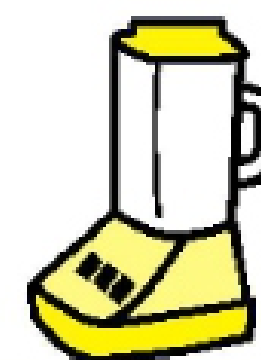
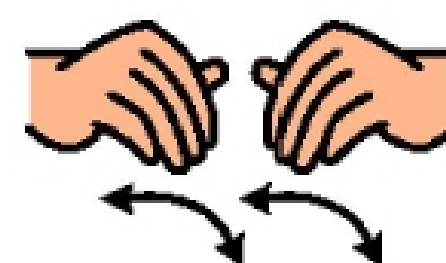
3.

Pokrój banany, pomarańcze, melona



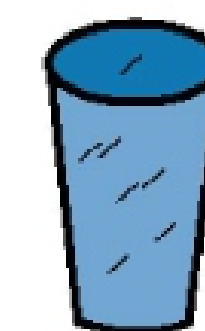
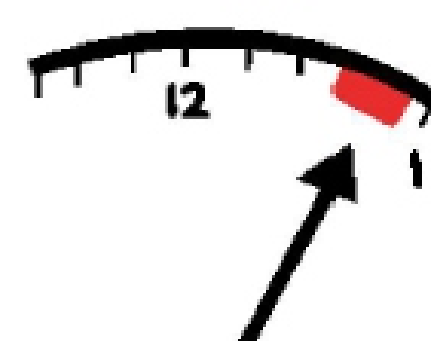
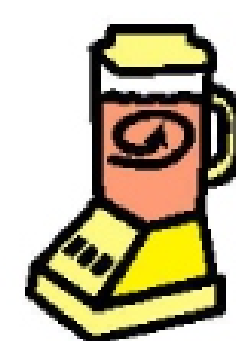
4.

Wsadz owoce do miksera, nalej mało mleka



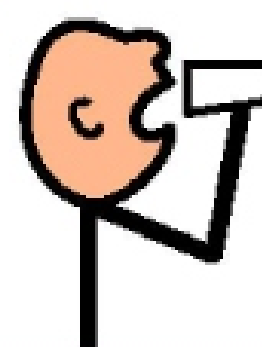
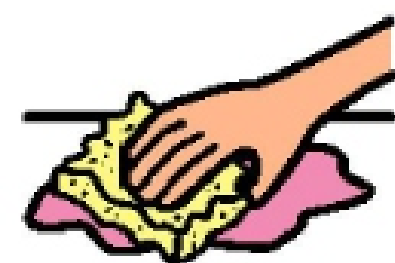
5.

Miksuj minute, nalej do szklanki



6.

Posprzątaj i wypij.



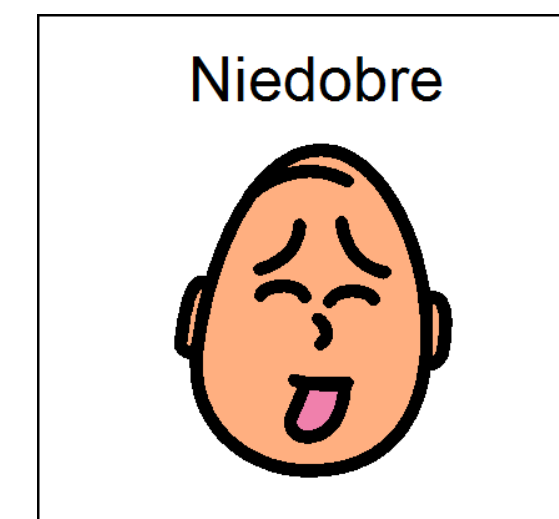
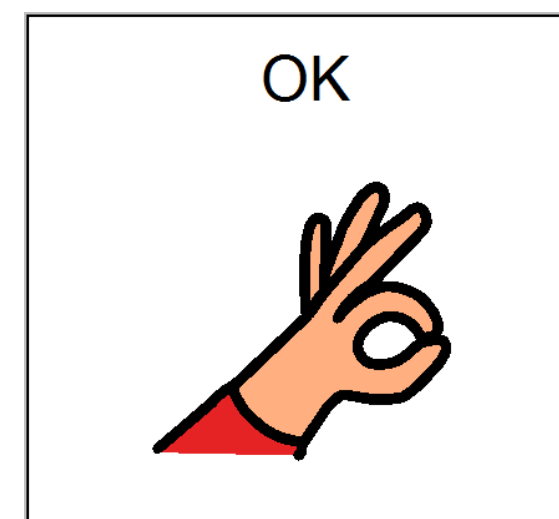
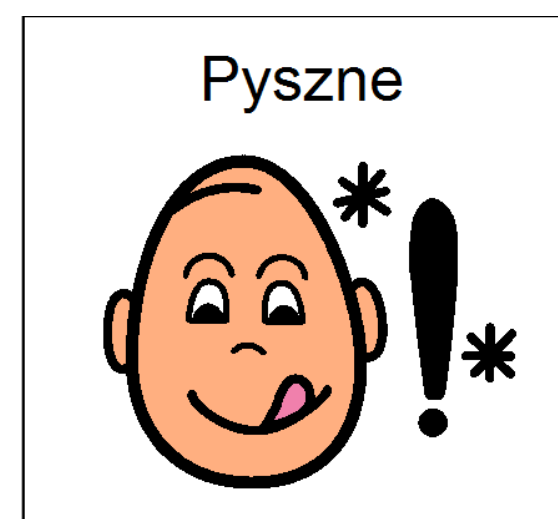
Przepis



poprzedni



JAK SMAKOWAŁO?



O PROJEKCIE | UGOTUJ COŚ! | PODAJ ALERGENY | DODAJ PRZEPIS | KONTAKT

Gotujemy

śniadanie

Potrzebuje

chleb

masło

ser biały

ogórek

fartuch

deska do krojenia

nóż

talerz

kubek

herbata

ajnik bezprzewodowy

1.

Umyj swoje ręce

Załóż fartuch

2.

chleb

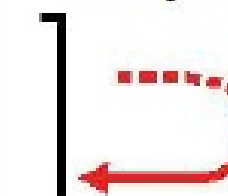
kroić

kromka chleba

smarować masłem

dalej

w tył



3.

ser biały



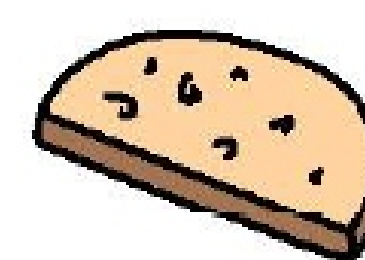
kroić



położyć

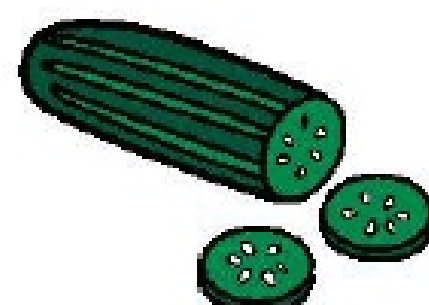


kromka chleba



4.

ogórek



kroić



położyć



ser biały

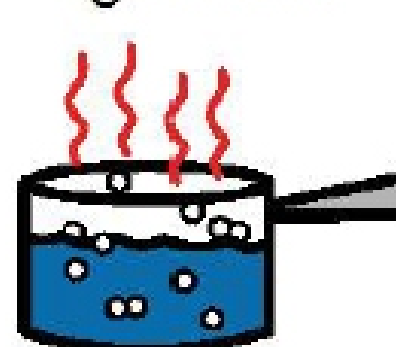


5.

czajnik bezprzewodowy



gotować



woda



kubek

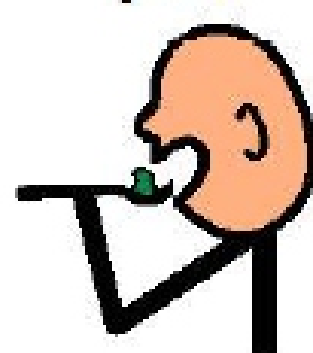


herbata

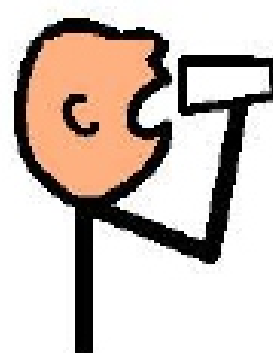


6.

jeść



pić



sprzątać ze stołu



myć naczynia



Przepis



poprzedni



O PROJEKCIE | UGOTUJ COŚ! | PODAJ ALERGENY | DODAJ PRZEPIS | KONTAKT

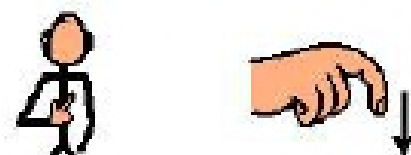
Gotujemy



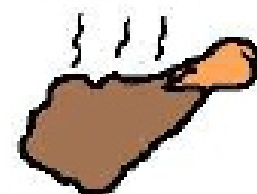
zupa



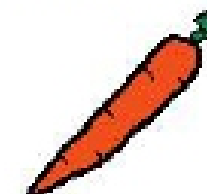
Potrzebuje



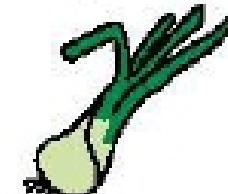
udko



marchewka



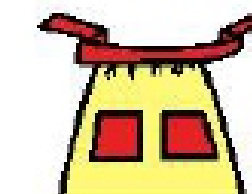
por



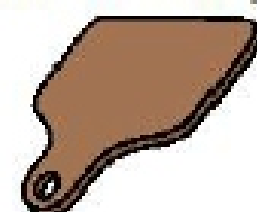
cebule



fartuch



deska do krojenia



nóż



nożyk do obierania



garnek



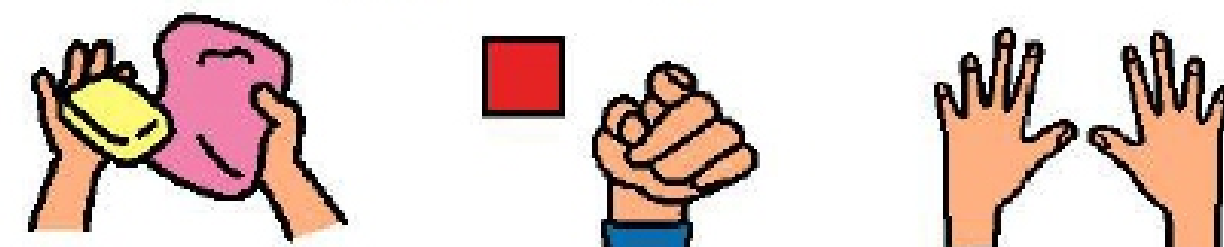
talerz



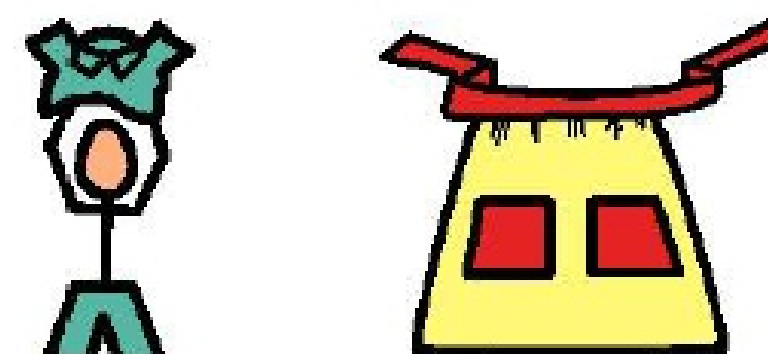
łyżka wazowa



Umyj swoje ręce

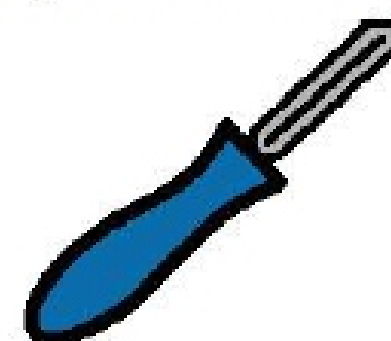


Załóż fartuch

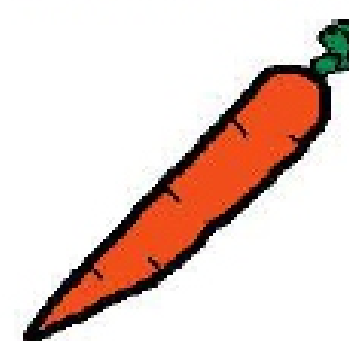


1.

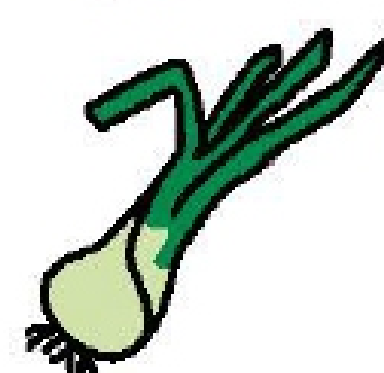
nożyk do obierania



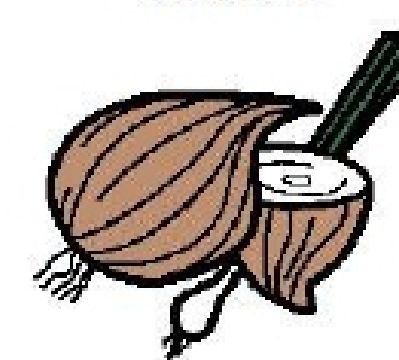
marchewka



por



cebule



kroić

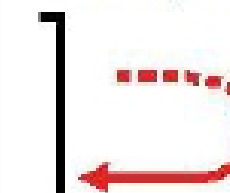


2.

dalej



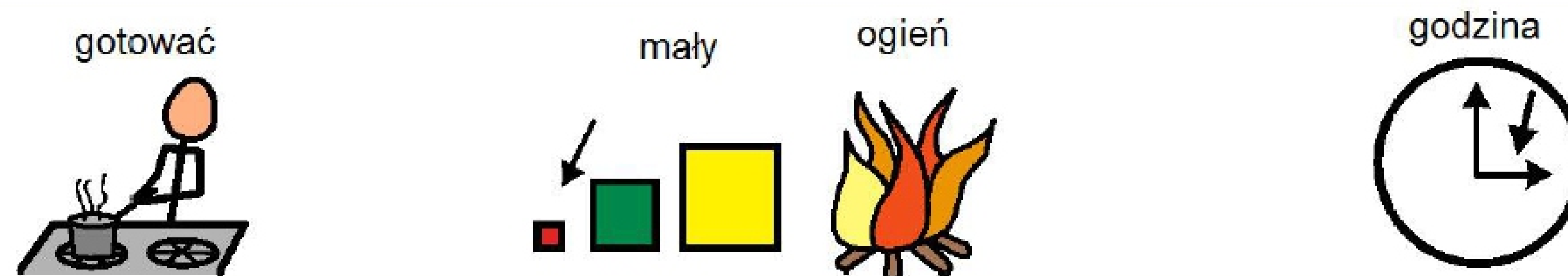
w tył



3.



4.



5.



6.



Przepis



poprzedni

