



Przepisy dla dzieci
wspólne zdrowe gotowanie



DIETY **NFZ**

Spis treści

Wstęp	3
Jakie produkty uwzględnić w jadłospisie	4
Dobre proporcje	6
Praktyczne wskazówki	8
Dziecko w kuchni	12
Produkty zakazane – fakty i mity	14
Śniadania	16
Drugie śniadania	21
Obiady	26
Podwieczorki	31
Kolacje	36
Podsumowanie	41

Wstęp

Co znajdziesz w e-booku:

- zasady zdrowego żywienia dzieci
- odżywcze przepisy opracowane specjalnie na potrzeby dzieci
- sposoby na wspólne zdrowe gotowanie.

Dzieci nie mają wyrobionych złych nawyków żywieniowych. Dlatego ważne jest, aby od najmłodszych lat poznawały i utrwały zdrowe nawyki. Żywienie w okresie dziecięcym ma wpływ na stan zdrowia w przyszłości, a prozdrowotne nawyki mogą uchronić przed rozwojem niektórych chorób.

Dzięki e-bookowi „Przepisy dla dzieci – wspólne zdrowe gotowanie” przekonasz się, że zapewnienie dziecku pełnowartościowej diety nie musi być trudne. Przygotowane przez nas przepisy pomogą wprowadzić do jadłospisu zróżnicowane produkty. Kolorowe i smaczne dania są łatwe i szybkie w przygotowaniu. Dlatego zachęcamy do rodzinnego gotowania.

Niech wspólne przygotowanie posiłków z dziećmi będzie dla Was dobrą zabawą i miło spędzonym czasem wzmacniającym więzi rodzinne. A zdrowe posiłki niech kojarzą się Wam z radością i uśmiechem. Dbajcie o zdrowie na co dzień.



Jakie produkty uwzględnić w jadłospisie

Urozmaicona dieta zapewnia odpowiednią liczbę składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego rozwoju dzieci. Warto zapewnić różnorodność podawanych potraw, także w doborze technik obróbki kulinarnej. Monotonna i powtarzalna dieta może prowadzić do niedoborów pokarmowych oraz zniechęcać dzieci do jedzenia.

Planując posiłki dla dziecka, uwzględnij wszystkie grupy produktów, czyli:

- produkty zbożowe
- warzywa i owoce
- mleko i przetwory mleczne
- mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych
- tłuszcze
- wodę.

Dlaczego to jest takie ważne? Ponieważ każda z tych grup pełni określone zadanie w diecie.

Produkty zbożowe zawierają węglowodany. Stanowią źródło energii i odżywiają mózg. Szczególnie ważne są węglowodany złożone zawarte w produktach pełnoziarnistych – są źródłem witamin i składników mineralnych.



Warzywa i owoce dostarczają witamin, flawonoidów, błonnika i składników mineralnych. Korzystnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego.



Mleko i przetwory mleczne są źródłem najlepiej przyswajalnego wapnia, który wspomaga rozwój układu kostnego. Są także źródłem witamin i białka.



Mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych są źródłem białka – służy ono do budowy rozwijających się tkanek. Są również bogate w żelazo, witaminy i inne składniki mineralne.



Tłuszcze są źródłem energii i są niezbędne do wchłonięcia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 mają dobroczynny wpływ na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy. Nie należy wystrzegać się tłuszczów, ale zapewnić ich dobre źródło.



Woda gwarantuje utrzymanie stałej temperatury ciała i prawidłowy przebieg procesów życiowych. Jest niezbędna podczas trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Dzieci powinny mieć stały dostęp do wody.





Dobre proporcje

Wiesz już, jakie produkty uwzględnić w jadłospisie dziecka. Pozostaje jeszcze pytanie, w jakich proporcjach je podawać? Świetną odpowiedzią jest talerz zdrowego żywienia. Pokazuje on w intuicyjny sposób zalecane proporcje poszczególnych grup produktów. Komponując posiłki dla dzieci, staraj się stosować do tych zasad. Dzięki temu łatwiej będzie zachować zbilansowaną dietę.

½ talerza – warzywa i owoce

Warzywa i owoce powinny stanowić największą część diety, dlatego zajmują największą część talerza. Najlepiej podawać warzywa i owoce w różnych kolorach. Dzięki temu dostarczysz dziecku różnych witamin i składników mineralnych. Ważne, żeby na talerzu było więcej warzyw niż owoców. Warto uwzględnić w jadłospisie zupy krem, sosy z przetartych warzyw, farsze i pasty z warzyw.

¼ talerza – produkty zbożowe pełnoziarniste

Kolejną sekcją na talerzu są produkty zbożowe, ale głównie te z pełnego przemiału. Produkty pełnoziarniste zawierają więcej składników mineralnych, witamin oraz błonnika od produktów oczyszczonych (np. białego pieczywa). Powinno się je spożywać codziennie – najlepiej, aby znalazły się w każdym głównym posiłku.

¼ talerza – źródła białka

Taką samą część talerza jak produkty zbożowe zajmują produkty będące źródłem białka. Do tej grupy zaliczamy mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, mleko i przetwory mleczne, a także orzechy, pestki i nasiona. Podawaj te produkty naprzemiennie, a zadbasz o różnorodność diety. Pamiętaj, że mleko i produkty mleczne są ważne dla rozwoju układu kostnego dzieci.

Uzupełnieniem diety powinny być tłuszcze, w przewadze roślinne. Ze względu na zawartość cholesterolu, tłuszcze zwierzęce również są potrzebne rozwijającemu się organizmowi. Zapotrzebowanie na cholesterol u dzieci i niemowląt jest duże, ponieważ bardzo szybko rosną.



Praktyczne wskazówki

W idealnym świecie dziecko zjada wszystko, co poda mu rodzic. A rodzic podaje dziecku to, czego ono potrzebuje. Wiemy jednak, że bywa inaczej. Dlatego aby ułatwić zadanie, przygotowaliśmy praktyczne wskazówki, które będą przydatne w żywieniu dzieci.



Wskazówki dotyczące sposobu żywienia

1. **Zadbaj o dobrą atmosferę podczas jedzenia.** Niech dziecko wie, że nie jest do niczego zmuszane, a próbowanie nowych smaków to ciekawe doświadczenie.
2. **Nie wprowadzaj zbyt dużej ilości nowych produktów.** Kiedy wprowadzisz zbyt dużo nowości naraz, każdy posiłek może stać się nieustanną walką o próbowanie warzyw. Daj dziecku czas.
3. **Daj dobry przykład.** Kupuj warzywa, stawiaj je na stole, dodawaj je do każdego posiłku, do którego pasują. Niech dziecko widzi, że warzywa to normalny element diety.
4. **Nie ukrywaj warzyw.** Jeśli będziesz ukrywać warzywa w posiłku, dasz sygnał, że są one tak złe, że trzeba je chować. Możesz gotować z dzieckiem i pokazywać każdy dodawany składnik lub podawać każde warzywo oddzielnie. Skup się na sposobie ekspozycji, a nie na przemycaniu.
5. **Serwuj nową żywność z czymś już lubianym.** Jeśli w posiłku są składniki nowe dla dziecka, dodaj również to, co ono zna i lubi.
6. **Pozwól dziecku wybrać.** Proponuj zdrowe opcje pokarmów i niech dziecko wybierze, co chciałoby zjeść.
7. **Proponuj produkty wielokrotnie.** Nie zniechęcaj się, jeśli dziecko nie zje czegoś za pierwszym razem. Spróbuj podać to w innej formie, po upływie czasu.
8. **Nie nagradzaj słodyczami.** Nie proponuj dziecku nagrody za zjedzenie warzyw, zwłaszcza w postaci słodyczy. W jego ocenie jedzenie warzyw będzie przykrym obowiązkiem, a słodycze czymś dobrym, zasłużonym.
9. **Nie wywieraj presji.** Nie zmuszaj dziecka, żeby zjadło więcej niż chce i może.
10. **Zadbaj o regularność posiłków.** Odstępy między posiłkami powinny wynosić około 3 godziny. Postaraj się nie skracać ani za bardzo nie wydłużać przerwy.

Wskazówki dotyczące doboru produktów

1. **Używaj naturalne produkty mleczne zamiast smakowych.** Smakowe przetwory mleczne zawierają dużo cukru. Zamień je na naturalne, np. z dodatkiem owoców i orzechów.
2. **Na pierwszym miejscu stawiaj wodę.** Powinna być głównym źródłem płynów – a nie soki czy słodzone i gazowane napoje.
3. **Ogranicz cukier i sól.** Czytaj etykiety produktów i staraj się unikać tych, które mają je w składzie. Używaj naturalnych ziół i przypraw zamiast solić potrawy. Zamiennikiem słodczy mogą być owoce.
4. **Częściej wybieraj tłuszcze roślinne.** Używaj np. oleju rzepakowego i oliwy z oliwek zamiast smalcu. Dobrym źródłem tłuszczu zwierzęcego są tłuste ryby. Włącz je do diety.
5. **Unikaj mięs przetworzonych.** Ogranicz pasztety, kiełbasy, parówki, wędliny. Wybieraj chude mięso dobrej jakości, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych (np. fasola, groch, soczewica).
6. **Uwzględnij produkty pełnoziarniste.** Wybieraj częściej pieczywo pełnoziarniste. W potrawach warto zastąpić częściowo mąkę pszenną mąką pełnoziarnistą. Do jogurtu możesz dodać płatki owsiane.
7. **Warzywa i owoce podawaj do każdego posiłku.** Zadbaj o to, aby w diecie większą część stanowiły warzywa niż owoce, które zawierają więcej cukrów prostych.
8. **Wybieraj różnorodne warzywa i owoce.** Mieszaj smaki i kolory. Takie urozmaicenie pozwoli na przygotowanie zbilansowanego posiłku.
9. **Sięgaj po sezonowe warzywa i owoce.** W sezonie mają najwyższą wartość odżywczą. Zimą używaj mrożonki.
10. **Mniejszym dzieciom najlepiej podawaj jedzenie lekkostrawne.** Serwuj potrawy gotowane w wodzie lub na parze, pieczone i duszone – zamiast smażonych.

Postaw na lepszy wybór!

gorszy wybór	dobry zamiennik
słodki napój, sok	woda
jogurt owocowy, smakowy	jogurt naturalny z dodatkiem owoców
słodzone płatki śniadaniowe	naturalne płatki zbożowe
słodycze	owoce, orzechy, pestki
dżem wysokosłodzony	mus owocowy
sól	zioła i przyprawy
mleko 3,2% tłuszczu	mleko 2% tłuszczu
smalec, olej kokosowy, olej palmowy	olej rzepakowy, oliwa z oliwek
ser topiony	ser twarogowy
wędlina gotowa, parówki, boczek	pieczony schab, gotowany filet drobiowy
pasztet	hummus, domowe pasty warzywne
białe pieczywo	pieczywo graham, razowe
chipsy, paluszki	słupki marchewki, ogórka, papryki
grillowanie, smażenie	gotowanie, pieczenie





Dziecko w kuchni

Włącz dziecko w przygotowywanie posiłków. To dobry sposób na naukę zdrowego jedzenia. Dzieci najefektywniej uczą się przez praktykę. Wymaga to więcej czasu oraz cierpliwości, ale wysiłek się opłaca.

Jakie może to przynieść korzyści?

Wspólne gotowanie daje dzieciom poczucie odpowiedzialności. Uczy samodzielności i rodzi w nich przekonanie, że same decydują o tym, co zjedzą. Przygotowywanie posiłków z dodatkiem warzyw może sprawić, że dziecko chętniej po nie sięgnie, bo samo je wybiera. Najprostsze czynności wykonywane przez dzieci w kuchni dają im wiele satysfakcji. Warto pokazać dzieciom, że przygotowywanie posiłków jest także doskonałą zabawą. Dzięki takiej nauce dziecko staje się zaradne. Wspólne gotowanie uczy również właściwego planowania pracy. Poprzez odmierzanie proporcji dzieci mogą w praktyce poznać pojęcia matematyczne. Korzyścią nie tylko dla dzieci, ale także dla rodziców jest budowanie więzi poprzez wspólne spędzanie czasu.

Od czego zacząć?

- Przeczytaj przepis razem z dzieckiem. Upewnij się, że masz wszystkie potrzebne składniki i rozplanuj pracę.
- Zapewnij odpowiednie naczynia i sprzęty kuchenne. Dzieci możesz zaopatrzyć w plastikowy nożyk, bezpieczny do krojenia miękkich produktów.
- Uważaj na niebezpieczne przedmioty. Ostre noże, środki chemiczne umieść poza zasięgiem dzieci.
- Zaopatrz się w papierowe ręczniki i ściereczki – pomogą poskromić bałagan.
- Nagrzane naczynia, gorące dania stawiaj na innym blacie niż ten, na którym gotujesz z dzieckiem, aby zapobiec oparzeniom.





- Rozmawiaj z dzieckiem w trakcie przygotowywania potraw. Odpowiadaj na pytania, opowiadaj o tym, co robicie i dlaczego.
- Doceniaj wszelkie starania dziecka. Nie wyręczaj go, ale jeśli będzie taka potrzeba, udziel mu pomocy.
- Gotując z dzieckiem nie zamykaj się na nowe połączenia składników.
- Poproś dziecko, aby pomogło ci posprzątać po gotowaniu.

Jakie zadania można dać dzieciom do wykonania w kuchni – zależy głównie od ich wieku. Im dziecko starsze, tym prace będą bardziej skomplikowane i wymagające. Oczywiście każde dziecko rozwija się we własnym tempie, więc dostosuj zakres czynności do możliwości pociechy.

Na co można pozwolić dziecku podczas wspólnego przygotowywania posiłków:

3-4-latek może:

- łączyć i mieszać składniki
- obierać warzywa i owoce, jeśli nie wymaga to noża
- smarować pieczywo
- dekorować potrawy
- rwać liście sałaty
- obierać jajko ze skorupki.

8-10-latek może:

- zrobić sałatkę
- zrobić deser pod kontrolą rodzica
- ścierać na tarce
- gotować makaron
- lepić pierogi
- rozbijać jajka.

5-7-latek może:

- obierać owoce i warzywa obieraczką
- smarować, faszerować naleśniki
- odmierzać produkty
- pomagać nakrywać do stołu.



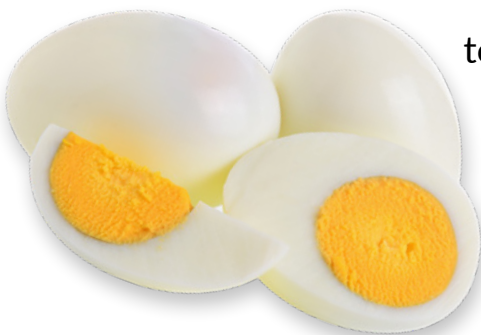
Produkty zakazane – fakty i mity

Dzieci są szczególnie wrażliwe na nowe pokarmy. Warto wiedzieć, co dziecko może jeść, a czego nie można mu podawać. Narodziło się wiele mitów na temat wykluczeń w diecie oraz rzekomo prozdrowotnych pokarmów. Nie są oparte o wiedzę naukową. Jak jest naprawdę?

Gluten. Nie ma podstaw, aby wykluczać go w diecie zdrowych dzieci. Co więcej, należy wprowadzić gluten już przed 1 rokiem życia dziecka. Trzeba tylko unikać dużych dawek w pierwszych tygodniach od wprowadzenia go do diety. Dietę bezglutenową stosuj tylko w przypadku zalecenia lekarza.



Jaja. Nie wykluczaj ich z diety w obawie przed alergią. Wręcz przeciwnie, podawaj dziecku dobrze ugotowane jajka już podczas rozszerzania diety – to zmniejsza ryzyko alergii.



Soki. Do ukończenia 1 roku życia nie podawaj ich w ogóle. Po tym okresie do 3 roku porcja soku nie powinna przekraczać 120 ml dziennie. Dzieci w wieku 4-6 lat mogą spożywać 170 ml soku, a od 7 roku do 230 ml dziennie. Zawsze lepszym wyborem będą świeże warzywa i owoce.



Miód nie powinien być dodawany do pokarmów dzieci, które nie ukończyły 12 miesięcy. Może zawierać bakterie jadu kiełbasianego wywołujące botulizm dziecięcy, który się objawia zaburzeniami widzenia i porażeniem mięśniowym. Powyżej 1 roku życia dzieci mogą bezpiecznie jeść miód.



Koper włoski. Nie zaleca się, aby dzieci do 4 roku życia jadły produkty zawierające koper włoski (olej czy herbatkę z kopru włoskiego). Brakuje danych dotyczących bezpieczeństwa stosowania tych produktów u małych dzieci.



Grzyby. Grzybów leśnych nie podaje się dzieciom do 12 roku życia. Grzyby hodowlane (pieczarki) są bezpieczniejsze dla dzieci. Po 1 roku życia możesz podawać je w niewielkich ilościach.



Mleko smakowe. Nie należy podawać mleka smakowego, które zawiera cukier (np. czekoladowego, truskawkowego) dzieciom poniżej 5 roku życia. Dziecko przyzwyczaja się do tego smaku i może odmówić spożywania zwykłego mleka i jego przetworów.



Jeśli masz wątpliwości, zapytaj lekarza i dietetyka.



Śniadania





Placuszki z owocami

w jednej porcji:

kcal: 315

białko: 11,3 g

tłuszcze: 11,1 g

węglowodany: 43,2 g



poziom trudności: łatwe



czas: 20 min.



liczba porcji w przepisie: 2

składniki:

- banan 1 sztuka (120 g)
- jajko 1 sztuka (50 g)
- jogurt naturalny 2% 8 łyżek (160 g)
- mąka pszenna 5 łyżek (60 g)
- olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
- borówki ½ garści (24 g)
- truskawki 2 sztuki (20 g)
- migdały w płatkach 1 łyżeczka (5 g)
- cynamon do smaku (1 g)



Podział zadań:

Dzieci: obierają i rozgniatają banan, mieszają składniki, myją owoce i dekorują danie.

Dorośli: miksują ciasto, jeśli jest taka potrzeba, smażą placki.

Przepis:

Banan obierz i rozgnieć widelcem w misce. Do miski dodaj jogurt z jajkiem i cynamonem. Wymieszaj wszystko na gładką masę, a następnie dodaj mąkę i ponownie wymieszaj. Patelnię posmaruj olejem i rozgrzej. Ciasto nakładaj łyżką i smaż placuszki, często przewracając. Gotowe placki udekoruj płatkami migdałów i owocami. Owoce możesz pokroić na mniejsze kawałki.



Wskazówka: Używaj owoców sezonowych. W swoim okresie dojrzewania mają najwięcej witamin i składników odżywczych.



Omlet z fasolką szparagową

w jednej porcji:

kcal: 292

białko: 15,4 g

tłuszcze: 19,9 g

węglowodany: 14,9 g



poziom trudności: łatwe



czas: 20 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- jajka 2 sztuki (100 g)
- fasolka szparagowa 1 garść (150 g)
- olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
- keczup łagodny 1 łyżka (15 g)
- zioła prowansalskie do smaku (1 g)
- papryka słodka w proszku do smaku (1 g)



Podział zadań:

Dzieci: myją fasolkę, roztrzepują jajka, dodają przyprawy, dekorują gotową potrawę.

Dorośli z dziećmi: kroją fasolkę.

Dorośli: gotują fasolkę, smażą omlet.

Przepis:

Fasolkę umyj, obetnij końce i pokrój. Gotuj ją we wrzątku przez około 10 minut. Odcedź fasolkę, kiedy się ugotuje. Do miski wbij jajka i je roztrzep, dodaj przyprawy. Na rozgrzaną patelnię z olejem wlej masę jajeczną i dodaj część fasolki. Kiedy omlet się zetnie, przewróć go na drugą stronę. Na gotowy omlet połóż resztę fasolki i odrobinę keczupu.



Wskazówka: Razem z potrawą możesz podać szklankę mleka. Mleko jest bogatym źródłem wapnia i zaleca się, żeby wchodziło w skład śniadania.



Owsianka z masłem orzechowym

w jednej porcji:

kcal: 326

białko: 11 g

tłuszcze: 10,3 g

węglowodany: 50,7 g



poziom trudności: łatwe



czas: 10 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- płatki owsiane 4 łyżki (40 g)
- mleko 2% tłuszczu ⅓ szklanki (100 ml)
- masło orzechowe 1 łyżeczka (10 g)
- banan ½ sztuki (60 g)
- borówki ¼ garści (12 g)



Podział zadań:

Dzieci: zalewają płatki mlekiem, obierają i rozdrabniają banan, myją i dodają borówki. Następnie dodają masło orzechowe.

Dorośli: gotują owsiankę.

Przepis:

Płatki owsiane gotuj na mleku na małym ogniu do miękkości (około 5 minut). Banan pokrój drobno lub rozgnieć widelcem i dodaj do płatków, dodaj masło orzechowe. Do owsianki dodaj borówki. Owoce możesz pokroić na mniejsze kawałki.



Wskazówka: Używaj masła orzechowego, które powstało w 100% z orzechów, bez dodatków.



Placki twarogowe

w jednej porcji:

kcal: 306

białko: 18,3 g

tłuszcze: 7,6 g

węglowodany: 42,9 g



poziom trudności: łatwe



czas: 15 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- ser twarogowy półtłusty 2 plastry (40 g)
- jajko 1 sztuka (50 g)
- mąka pszenna 2 ½ łyżki (30 g)
- banan ½ sztuki (60 g)
- truskawki ½ garści (35 g)
- porzeczki czerwone ½ garści (22 g)



Podział zadań:

Dzieci: rozgniatają i mieszają składniki, dodają owoce lub warzywa.

Dorośli: smażą placki.

Przepis:

Do miski włóż twaróg, banan i wbij jajko. Rozgnieć je widelcem, a następnie dodaj mąkę i wymieszaj. Na rozgrzaną patelnię nakładaj ciasto łyżką, formując placuszki. Smaż je często przewracając. Gotowe placuszki podaj z owocami. Owoce możesz pokroić na mniejsze kawałki.

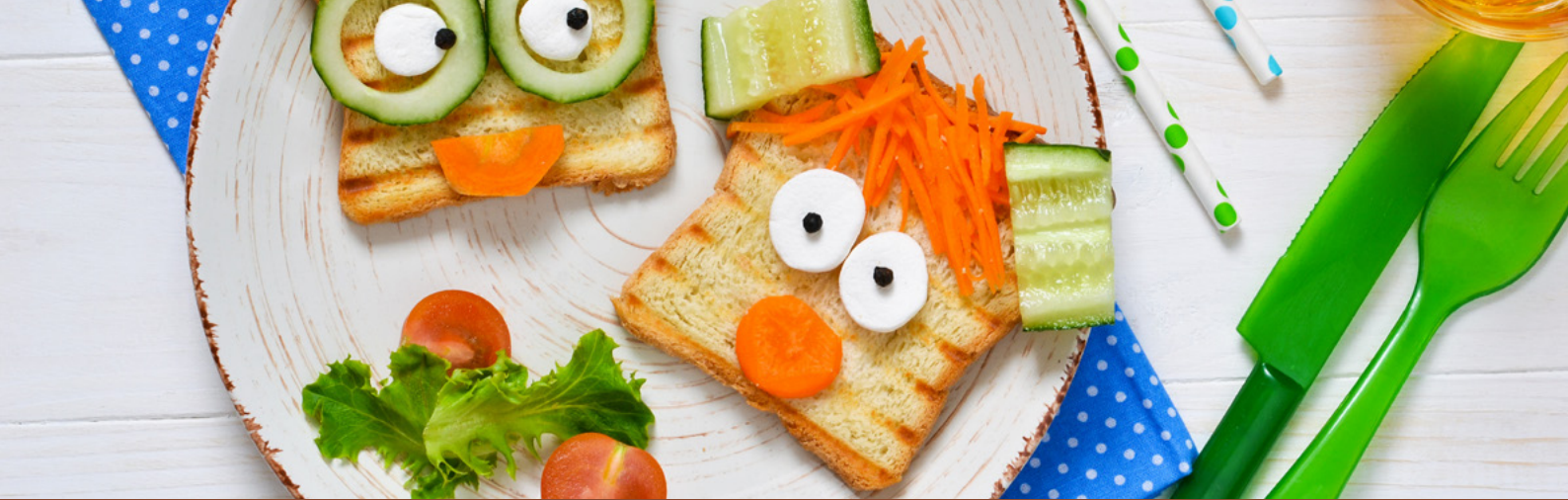


Wskazówka: Placki twarogowe smakują dobrze zarówno na słodko, jak i wytrawnie. Dlatego możesz je podawać również z ulubionymi warzywami dziecka.



Drugie śniadania





Tosty warzywne

w jednej porcji:

kcal: 236

białko: 13,2 g

tłuszcze: 5,7 g

węglowodany: 33,2 g



poziom trudności: bardzo łatwe



czas: 10 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- chleb tostowy pełnoziarnisty 2 kromki (50 g)
- pomidorki koktajlowe 4 sztuki (80 g)
- marchew 1 sztuka (45 g)
- sałata 1 liść (5 g)
- ogórek ½ sztuki (35 g)
- ser mozzarella 1 plaster (20 g)



Podział zadań:

Dzieci: układają ser, myją warzywa.

Dorośli: obierają i kroją warzywa.

Przepis:

Między kromkami chleba ułóż ser i włóż do opiekacza na kilka minut. Warzywa umyj, marchewkę i ogórek obierz. Pokrój warzywa i podaj z tostem.



Wskazówka: Chleb pełnoziarnisty i wielozziarnisty to nie to samo. Pełnoziarnisty jest wypiekany z mąki z pełnego przemiału, a wielozziarnisty to każdy chleb, do którego dodano różne rodzaje nasion lub ziaren. Różnią się one właściwościami.



Kanapki z hummusem

w jednej porcji:

kcal: 254

białko: 8,8 g

tłuszcze: 8,9 g

węglowodany: 38,2 g



poziom trudności: bardzo łatwe



czas: 5 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- chleb graham 2 kromki (60 g)
- ogórek ½ sztuki (90 g)
- oliwki ½ łyżki (6 g)
- hummus 2 łyżki (40 g)



Podział zadań:

Dzieci: smarują pieczywo, układają warzywa na pieczywie.

Dorośli z dziećmi: obierają i kroją warzywa.

Przepis:

Kromki pieczywa posmaruj hummusem. Dokładnie umyj i obierz ogórek. Pokrój go w średniej grubości plasterki. Na kanapkach ułóż plasterki ogórka i pokrojone oliwki. Możesz dodać inne ulubione warzywa.



Wskazówka: Hummus można zrobić samodzielnie. Np. ugotowaną ciecierzycę zblendować z wodą, czosnkiem, oliwą i innymi dodatkami.



Szpinakowe gofry

w jednej porcji:

kcal: 209

białko: 9,4 g

tłuszcze: 5,5 g

węglowodany: 31,2 g



poziom trudności: łatwe



czas: 20 min.



liczba porcji w przepisie: 2

składniki:

- mąka pełnoziarnista 4 łyżki (60 g)
- mleko 2% tłuszczu ½ szklanki (125 ml)
- jajko 1 sztuka (50 g)
- szpinak 2 garście (50 g)
- proszek do pieczenia ½ łyżeczki (2 g)
- pomidorki koktajlowe 7 sztuk (140 g)
- oliwki 1 ½ łyżki (18 g)
- przetarte pomidory 3 ½ łyżki (53 g)
- czosnek ½ ząbka (3 g)
- zioła prowansalskie do smaku (1 g)



Podział zadań:

Dzieci: wrzucają składniki do miski, przesiewają mąkę, myją i układają warzywa, obierają i przeciskają przez praskę czosnek, łączą składniki sosu.

Dorośli z dziećmi: kroją warzywa, miksują ciasto.

Dorośli: pieką gofry.

Przepis:

Do miski wbij jajo, dodaj mleko i szpinak. Mąkę przesiej razem z proszkiem do pieczenia i także dodaj do miski. Całość zmiksuj na gładką masę. Ciasto wlewaj małymi porcjami do rozgrzanej gofrownicy i przypiecz. Pomidorki umyj, pokrój na połówki. Oliwki przekrój i ułóż przy każdym pomidorku. Przygotuj sos: do przetartych pomidorów dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i zioła.



Wskazówka: Możesz przyrządzić inny sos, np. zamienić przetarte pomidory na jogurt naturalny.



Kanapki z twarogiem i rzodkiewką

w jednej porcji:

kcal: 247

białko: 18 g

tłuszcze: 4,4 g

węglowodany: 36,2 g



poziom trudności: bardzo łatwe



czas: 5 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- ser twarogowy półtłusty 2 plastry (60 g)
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 łyżka (20 g)
- rzodkiewka 4 sztuki (60 g)
- natka pietruszki 1 łyżeczka (3 g)
- chleb graham 2 kromki (60 g)
- czosnek granulowany do smaku (1 g)



Podział zadań:

Dzieci: dodają i mieszają składniki, myją warzywa, dodają przyprawy, smarują pieczywo, dekorują kanapki.

Dorośli: kroją warzywa.

Przepis:

Twaróg rozgnieć w miseczce widelcem, dodaj jogurt i wymieszaj. Rzodkiewki umyj i pokrój w drobną kostkę. Natkę pietruszki posiekaj. Przyprawy i warzywa dodaj do twarogu i wymieszaj, a następnie posmaruj nim pieczywo. Plasterkami rzodkiewki i natką pietruszki możesz udekorować kanapki.



Wskazówka: Kanapki z twarogiem można serwować także na słodko, z dodatkiem owoców.



Obiady





Kolorowa zapiekanka makaronowa z warzywami

w jednej porcji:

kcal: 514

białko: 20,1 g

tłuszcze: 19,7 g

węglowodany: 67,2 g



poziom trudności: średnie



czas: 45 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- makaron pełnoziarnisty $\frac{2}{3}$ szklanki (50 g)
- ogórek kiszony 1 sztuka (60 g)
- szczypiorek 2 łyżki (10 g)
- groszek zielony $\frac{1}{2}$ szklanki (70 g)
- marchew 1 sztuka (45 g)
- olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 ml)
- keczup łagodny 1 łyżka (15 g)
- mąka pszenna 1 łyżka (12 g)
- mleko 2% tłuszczu $\frac{1}{3}$ szklanki (50 ml)
- masło 1 plaster (10 g)
- gałka muskatołowa mielona do smaku (1 g)
- ser mozzarella 1 plaster (20 g)



Podział zadań:

Dzieci: myją warzywa, natłuszczają naczynie żaroodporne, łączą warzywa z makaronem, dekorują potrawę

Dorośli z dziećmi: obierają i kroją warzywa, ucierają ser

Dorośli: gotują makaron, gotują warzywa, przygotowują sos, nagrzewają piekarnik i pieką.

Przepis:

Makaron ugotuj al dente według instrukcji na opakowaniu. Marchewkę umyj, obierz, pokrój. Groszek i marchewkę przed dodaniem do zapiekanki ugotuj al dente. Naczynie żaroodporne natłuszc olejem i wrzuć do niego pokrojone warzywa z makaronem. Przygotuj sos: w garnku na małym ogniu rozpuść masło, dodawaj mąkę mieszając, na koniec dolej mleko. Gdy mleko zgęstnieje, dodaj gałkę muskatołową. Tak przygotowanym sosem zalej zapiekankę. Na wierzch zetrzyj odrobinę mozzarelli i wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na 30 minut. Zapiekankę możesz podać udekorowaną szczypiorkiem, plasterkami ogórka kiszzonego i keczupem.



Wskazówka: Do zapiekanki można użyć różnych warzyw, dzięki czemu danie się nie nudzi i można odkrywać je na nowo.



Pulpeciki rybne

w jednej porcji:

kcal: 513

białko: 31,5 g

tłuszcze: 17,1 g

węglowodany: 62,1 g



poziom trudności: średnie



czas: 50 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- filet z dorsza bez skóry porcja (100 g)
- marchew 1 sztuka (45 g)
- cebula ½ sztuki (50 g)
- jajko 1 sztuka (50 g)
- mąka pszenna pełnoziarnista 1 łyżka (12 g)
- kasza kuskus 1 łyżka (12 g)
- olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
- kasza jęczmienna pęczak 3 łyżki (36 g)
- papryka ⅓ sztuki (100 g)
- ogórek ½ sztuki (90 g)



Podział zadań:

Dzieci: myją warzywa, obierają cebulę, dodają składniki do masy na pulpety i mieszają, układają warzywa na talerzu.

Dorośli z dziećmi: obierają i kroją warzywa, trą marchewkę na tarce, blendują rybę.

Dorośli: formują, obtaczają w mące i smażą pulpety, gotują kaszę.

Przepis:

Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce. Cebulę obierz i drobno posiekaj. Rybę zblenduj na gładką masę, dodaj marchew, cebulę, surową kaszę kuskus, jajko i wymieszaj. Zwilżonymi dłońmi nabieraj niewielkie ilości masy, formuj z niej kulki i obtocz je w mące. Pulpety smaż z jednej i drugiej strony na patelni z rozgrzanym olejem. Ugotuj kaszę pęczak według instrukcji na opakowaniu. Paprykę i ogórek umyj, obierz i drobno pokrój. Pulpety podaj z kaszą pęczak i świeżymi warzywami.



Wskazówka: Pulpety możesz podawać z różnymi rodzajami kasz czy ziemniakami, aby urozmaicić jadłospis.



Spaghetti pomidorowe z cukinią

w jednej porcji:

kcal: 483

białko: 23,7 g

tłuszcze: 20,9 g

węglowodany: 50,3 g



poziom trudności: bardzo łatwe



czas: 20 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- mięso mielone wieprzowe z szynki porcja (50 g)
- makaron spaghetti ⅓ garści (50 g)
- pomidory krojone bez skórki w puszcze ⅓ szklanki (90 g)
- cukinia ⅓ sztuki (100 g)
- olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
- cebula ½ sztuki (50 g)
- czosnek 1 ząbek (5 g)
- ser mozzarella 1 ½ plastra (30 g)
- bazylija do smaku (3 g)
- oliwki ½ łyżki (6 g)



Podział zadań:

Dzieci: myją warzywa, obierają cebulę i czosnek, układają ser i oliwki na daniu.

Dorośli z dziećmi: trą cukinię, kroją warzywa.

Dorośli: gotują makaron, smażą cebulę i mięso, wrzucają składniki na rozgrzaną patelnię, polewają makaron sosem.

Przepis:

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu i odcedź. Cukinię umyj i zetrzyj na tarce, odsącz z wody. Cebulę drobno pokrój. Na rozgrzanej patelni z olejem zeszklij cebulę, następnie dodaj posiekany lub przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmaż mięso i dodaj startą cukinię, duś pod przykryciem aż cukinia będzie miękka. Zalej wszystko pomidorami z puszki, dodaj bazylię i jeszcze chwilę podgrzewaj. Makaron polej sosem, a na wierzchu ułóż mozzarellę i oliwki.



Wskazówka: Zamiast cukinii możesz dodać inne warzywo, np. startą marchew. Możesz użyć także innego rodzaju mięsa, np. z indyka.



Pieczony kotlet z indyka z warzywami

w jednej porcji:

kcal: 425

białko: 27,6 g

tłuszcze: 13,5 g

węglowodany: 51,9 g



poziom trudności: średnie



czas: 50 min.



liczba porcji w przepisie: 2

składniki:

- mięso mielone z piersi indyka porcja (130 g)
- cebula ½ sztuki (50 g)
- czosnek 1 ząbek (5 g)
- kasza manna 2 łyżki (24 g)
- jajko 1 sztuka (50 g)
- olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
- zioła prowansalskie do smaku (1 g)
- ziemniaki 3 ¼ sztuki (300 g)
- brokuły ½ sztuki (250 g)
- rzodkiewka 4 sztuki (60 g)
- pestki dyni 2 łyżki (20 g)
- ogórek 1 sztuka (180 g)
- mix sałat 2 garście (50 g)



Podział zadań:

Dzieci: myją warzywa, obierają cebulę, czosnek, przeciskają czosnek przez praskę, mieszają składniki na kotlety, smarują zimną blachę olejem, dekorują danie.

Dorośli z dziećmi: obierają ogórka, kroją warzywa.

Dorośli: formują kotlety, nagrzewają piekarnik i pieką kotlety, obierają i gotują ziemniaki, gotują brokuły.

Przepis:

Cebulę poszatkuj, czosnek przeciśnij przez praskę i wymieszaj z mięsem, kaszą, jajkiem i przyprawami.

Z wymieszanej masy uformuj kotlet i ułóż na blaszce posmarowanej olejem. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i piecz przez około 20 minut. Obrane i umyte ziemniaki ugotuj, brokuły umyj i ugotuj oddzielnie. Podaj danie ze świeżymi rzodkiewkami, ogórkiem, sałatą i pestkami dyni. Warzywa możesz pokroić na mniejsze kawałki.



Wskazówka: Ziemniaki zamiast gotować możesz upiec (około 40 minut w 200 stopniach).
Danie możesz podawać z dowolnymi, różnorodnymi warzywami.



Podwieczorki





Koktajl truskawkowy

w jednej porcji:

kcal: 175

białko: 8,4 g

tłuszcze: 5,2 g

węglowodany: 24,9 g



poziom trudności: bardzo łatwe



czas: 5 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 opakowanie (150 g)
- truskawki świeże lub mrożone ½ szklanki (80 g)
- płatki owsiane 1 łyżka (10 g)
- czekolada gorzka 1 kostka (4 g)



Podział zadań:

Dzieci: wrzucają składniki do blendera, dekorują koktajl.

Dorośli z dziećmi: blendują składniki, trą czekoladę.

Przepis:

Zblenduj płatki owsiane, truskawki i jogurt. Kostkę czekolady zetrzyj i posyp nią koktajl.



Wskazówka: Dla urozmaicenia możesz używać innych owoców (np. malin, wiśni, borówek).
Poza sezonem możesz korzystać z mrożonek.



Kanapka z zieloną pastą

w jednej porcji:

kcal: 201

białko: 9,3 g

tłuszcze: 5,7 g

węglowodany: 30,4 g



poziom trudności: bardzo łatwe



czas: 5 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- chleb graham 1 kromka (30 g)
- natka pietruszki ½ pęczka (20 g)
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 łyżka (20 g)
- fasola biała z puszki 1 łyżka (20 g)
- nasiona słonecznika 1 łyżka (10 g)
- czosnek ½ ząbka (3 g)
- ogórek ½ sztuki (90 g)
- maliny ¼ garści (20 g)



Podział zadań:

Dzieci: myją warzywa, obierają czosnek, wrzucają wszystkie składniki do blendera, smarują pieczywo, dekorują kanapki.

Dorośli z dziećmi: blendują składniki, obierają i kroją warzywa.

Przepis:

Zblenduj fasolę, jogurt, natkę pietruszki, czosnek i nasiona słonecznika na gładką masę. Pastą posmaruj pieczywo, a na nim ułóż ogórek. Możesz dodać odrobinę owoców sezonowych, np. maliny.



Wskazówka: Możesz przygotować więcej porcji pasty i przechowywać przez kilka dni w lodówce.



Orzechowy deser

w jednej porcji:

kcal: 167

białko: 6,3 g

tłuszcze: 8,1 g

węglowodany: 18,5 g



poziom trudności: bardzo łatwe



czas: 5 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- jogurt naturalny gęsty 4 ½ łyżki (90 g)
- orzechy włoskie ⅓ garści (10 g)
- kiwi ½ sztuki (40 g)
- brzoskwinia ½ sztuki (40 g)
- cynamon do smaku (1 g)



Podział zadań:

Dzieci: mieszają jogurt z cynamonem, dodają warstwy deseru do szklanki.

Dorośli z dziećmi: obierają i kroją owoce.

Dorośli: siekają orzechy.

Przepis:

Wymieszaj jogurt z cynamonem. Posiekaj orzechy, połowę wsyp na dno szklanki, następnie dodaj warstwę jogurtu. Na wierzch wysyp resztę orzechów i ułóż obrane i pokrojone owoce.



Wskazówka: Możesz użyć zwykłego jogurtu, który będzie mniej gęsty i wymieszać wszystkie składniki. Zamiast orzechów możesz użyć ½ łyżki 100% masła orzechowego.



Kanapka z domowym kremem

w jednej porcji:

kcal: 231

białko: 7,3 g

tłuszcze: 11,2 g

węglowodany: 28,9 g



poziom trudności: łatwe



czas: 20 min.



liczba porcji w przepisie: 2

składniki:

- chleb tostowy pełnoziarnisty 2 kromki (47 g)
- orzechy laskowe 1 garść (30 g)
- kakao naturalne w proszku 1 łyżeczka (5 g)
- daktyle suszone 1 sztuka (5 g)
- mleko 2% tłuszczu 3 łyżki (30 ml)
- banan ½ sztuki (60 g)
- borówki ¼ garści (12 g)



Podział zadań:

Dzieci: myją borówki, obierają banan, dodają składniki do blendera, smarują pieczywo, dekorują kanapki.

Dorośli z dziećmi: blendują składniki.

Dorośli: prażą orzechy i pozbywają się z nich skórki.

Przepis:

Upraż orzechy na suchej patelni lub w piekarniku (10 minut w 180 stopniach). Zawień orzechy w bawełnianą ściereczkę i pocieraj do momentu aż pozbędziesz się z nich skórki. Gotowe orzechy zblenduj na gładką masę. Następnie dodaj daktyle i kakao i ponownie zblenduj. Na koniec dodaj mleko – możesz dodać odrobinę mniej lub więcej w zależności od pożądanej konsystencji kremu. Gotowym kremem posmaruj pieczywo i udekoruj umyтыми borówkami i obranym bananem. Owoce możesz pokroić na mniejsze kawałki.



Wskazówka: Krem możesz przygotować w większej ilości i przechowywać przez kilka dni w lodówce.



Kolacje





Tortilla z rybą i warzywami

w jednej porcji:

kcal: 328

białko: 16,1 g

tłuszcze: 11,1 g

węglowodany: 43,5 g



poziom trudności: łatwe



czas: 25 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- tortilla kukurydziana 1 sztuka (60 g)
- filet z dorsza bez skóry porcja (30 g)
- sok z cytryny ½ łyżki (3 ml)
- mąka pszenna 1 łyżka (12 g)
- olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 ml)
- ogórek ½ sztuki (90 g)
- papryka czerwona ¼ sztuki (60 g)
- sałata 2 liście (10 g)
- ser gouda ⅔ plastra (15 g)
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 łyżeczka (10 g)
- czosnek ⅓ ząbka (2 g)



Podział zadań:

Dzieci: wyciskają sok z cytryny, myją warzywa, obierają i przeciskają czosnek przez praskę, mieszają jogurt z czosnkiem, smarują tortillę sosem, wkładają warzywa i rybę do tortilli.

Dorośli z dziećmi: obierają i kroją warzywa, zawijają tortillę.

Dorośli: dzielą, skrapiają i smażą rybę.

Przepis:

Rybę podziel na mniejsze kawałki i skrop sokiem z cytryny. Rozgrzej patelnię z olejem i usmaż obtoczoną w mące rybę. Obierz ogórek i umyj warzywa, następnie pokrój je według uznania. Przeciśnij czosnek przez praskę i wymieszaj dokładnie z jogurtem. Tak przygotowanym sosem posmaruj tortillę. Ułóż na niej warzywa, ciepłą rybę i kawałki sera. Zawień tortillę. Część warzywa możesz podać obok na talerzu.



Wskazówka: Filet może być z innej ryby tłustej (łosoś, makrela atlantycka) lub chudej (mintaj, sola). Tortillę możesz wypełnić dowolnymi warzywami.



Zupa z zielonych warzyw

w jednej porcji:

kcal: 278

białko: 11,4 g

tłuszcze: 11,1 g

węglowodany: 35,3 g



poziom trudności: łatwe



czas: 30 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- natka pietruszki ½ pęczka (20 g)
- brokuły ½ sztuki (100 g)
- szpinak 1 garść (25 g)
- brukselka 2 sztuki (34 g)
- bulion warzywny 1 szklanka (250 ml)
- kasza kuskus 2 łyżki (24 g)
- cebula ¼ sztuki (25 g)
- śmietana 18% tłuszczu 1 łyżka (25 g)
- olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 ml)
- imbir mielony 1 łyżeczka (3 g)



Podział zadań:

Dzieci: obierają cebulę, myją warzywa, odmierzają kaszę do szklanki, dodają przyprawy.

Dorośli z dziećmi: kroją warzywa, wsypują kaszę, zabielają zupę.

Dorośli: siekają i podsmażają cebulę, gotują bulion, warzywa gotują w bulionie, zalewają kaszę wrzątkiem.

Przepis:

Cebulkę posiekaj i podsmaż na patelni z olejem aż się zeszkli. Warzywa umyj, podziel na mniejsze kawałki. Ugotuj brokuł i brukselkę w bulionie, bez przykrycia. Kaszę wsyp do szklanki i zalej wrzątkiem, aby napęczniała. Zblenduj ze sobą wszystkie składniki (poza kaszą) z dodatkiem imbiru. Na koniec wsyp kaszę i zabel zupę śmietaną.



Wskazówka: Zupę można zabielić jogurtem naturalnym, który jest mniej tłusty.



Kakaowe naleśniki

w jednej porcji:

kcal: 317

białko: 17,1 g

tłuszcze: 9,9 g

węglowodany: 42,5 g



poziom trudności: bardzo łatwe



czas: 15 min.



liczba porcji w przepisie: 2

składniki:

- mleko 2% tłuszczu $\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
- mąka pełnoziarnista 6 łyżek (90 g)
- jajko 1 sztuka (50 g)
- kakao naturalne w proszku 1 łyżeczka (5 g)
- ser twarogowy półtłusty 2 plastry (60 g)
- mus malinowy 2 łyżki (40 g)
- olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 ml)



Podział zadań:

Dzieci: dodają składniki do miski, smarują gotowe naleśniki.

Dorośli z dziećmi: miksują składniki.

Dorośli: smażą naleśniki.

Przepis:

Mleko, mąkę, jajko, kakao i olej zmiksuj w misce na gładką masę. Na rozgrzanej patelni bez oleju formuj naleśniki i smaż z dwóch stron. Gotowe naleśniki posmaruj serem twarogowym i musem z owoców.



Wskazówka: Mus może być z różnych owoców, najlepiej sezonowych.



Dyniotto

w jednej porcji:

kcal: 332

białko: 10,6 g

tłuszcze: 10,9 g

węglowodany: 50,9 g



poziom trudności: łatwe



czas: 25 min.



liczba porcji w przepisie: 1

składniki:

- ryż biały suchy 2 łyżki (30 g)
- dynia ¼ sztuki (200 g)
- czosnek 1 ząbek (5 g)
- ser mozzarella 1 plaster (20 g)
- oliwki ½ łyżki (6 g)
- cebula ¼ sztuki (25 g)
- bulion warzywny ¾ szklanki (200 ml)
- olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 ml)
- papryka słodka w proszku do smaku (1 g)
- imbir mielony 1 łyżeczka (3 g)
- chleb pszenny ½ kromki (13 g)



Podział zadań:

Dzieci: myją warzywa, odmierzają ryż, obierają czosnek i cebulę, dekorują danie.

Dorośli z dziećmi: kroją warzywa, usuwają pestki dyni i obierają ją, trą dynię na tarce.

Dorośli: siekają czosnek, podsmażają cebulę i czosnek, gotują bulion i dodają do niego resztę składników, tostują chleb.

Przepis:

Dynię umyj, przekrój, usuń pestki, obierz i zetrzyj na tarce. Na rozgrzanej patelni z olejem delikatnie zeszklij posiekaną cebulę i czosnek. Zagotuj bulion warzywny i wrzuć do niego ryż, startą dynię, czosnek, cebulę i szczyptę przypraw. Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut, co jakiś czas mieszając. Kromkę chleba tostuj przez chwilę. Do gotowej potrawy dodaj kawałek sera i pokrojone oliwki. Podaj z grzanką.



Wskazówka: Nie musisz podsmażać cebuli, robi się to jedynie dla zmiany smaku. Grzankę możesz zrobić z dowolnego pieczywa.

Podsumowanie

Mamy nadzieję, że nasze propozycje dań sprostają wymaganiom małych brzuszków. Liczymy, że e-book będzie inspiracją do spędzania wspólnego, rodzinnego czasu w kuchni.

Daliśmy Wam wskazówki i przykłady, a teraz wszystko zależy od Was. Zmiany złych nawyków i uczenie zdrowych zachowań bywają niełatwe, ale owocują podwójnie. Korzyści płyną nie tylko z zachowania dobrej kondycji zdrowotnej, ale także z tworzenia silnej więzi między domownikami.

Czas dzieciństwa często jest wspominany jako najlepszy okres w życiu, przepiętny miłością i beztroską. Tworząc z dzieckiem wspólne posiłki, obudzisz w nim zamiłowanie do zdrowego odżywiania i dbania o siebie. Od najmłodszych lat wpajaj mu dobre nawyki – da to pozytywne efekty w przyszłości.

Każde dziecko jest wyjątkowe, неповtarzalne i rozwija się w swoim tempie. Chcemy, aby ten e-book Was inspirował. Najlepiej znacie swoje dzieci. Pozwólcie sobie na eksperymenty w kuchni, łączcie ciekawe smaki, bawcie się gotowaniem. Róbcie to wszystko w oparciu o fundamenty zdrowego odżywiania.

Samych sukcesów i dużo uśmiechu!





Ministerstwo
Zdrowia



DIETY **NFZ**

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia