USP Zdrowie

Naturell

JADŁOSPIS DLA MALUCHA, BY WYRÓSŁ NA ZUCHA!

Naturell

WIĘCEJ RADOŚCI Z ODPORNOŚCI[1]

NOWOŚĆ

bez cukru

owocowy smak ułatwiający stosowanie

odpowiednia ilość cynku, witaminy C oraz D**

czysty skład*

* Witamina C oraz cynk pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
** M. Jarosz (red. nauk.), Normy żywienia dla populacji Polski, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2020; Wegmüller R, Tay F, Zeder C, Brnic M, Hurrell RF. Zinc absorption by young adults from supplemental zinc citrate is comparable with that from zinc gluconate and higher than from zinc oxide. J Nutr. 2014 Feb;144(2):132-6.
*** Czysty skład tj. nie zawiera substancji wypełniających, barwników i konserwantów syntetycznego pochodzenia.

SUPLEMENT DIETY

Naturell

W Naturell wiemy, jak ważna jest uważność w podejściu do kształtowania **dobrych nawyków żywieniowych** już od najmłodszych lat. Dlatego do współpracy przy komponowaniu tego jadłospisu zaprosiliśmy **specjalistkę do spraw uważnego odżywiania – Zuzannę Kłos**, dietetyczkę dziecięcą, założycielkę bloga dietetykasmyka.pl. Od wielu lat jej misją jest wspieranie rodziców w przygodzie związanej z **nauką budowania świadomego podejścia do jedzenia u dzieci**.

Wspólne przygotowywanie posiłków jest nie tylko okazją do **wartościowego spędzenia czasu**, ale też zaproszeniem malucha do odkrywania świata prawidłowych postaw żywieniowych **w praktyce – od kuchni**. Proste, ale oryginalne przepisy na sycące, wartościowe śniadania, obiady, kolacje czy przekąski pomogą **zaangażować najmłodszych** do ułożenia własnego, zbilansowanego menu!

Pozostaje nam życzyć Wam... **smacznego** (i dobrej zabawy!).

Naturell

ZUZANNA KŁOS

Dyplomowana dietetyczka dziecięca, autorka książki *Wielkie wyzwanie-smyka odżywianie!* oraz podcastu Dietetyka smyka, a prywatnie mama dwojga dzieci. Od ponad 8 lat prowadzi konsultacje, warsztaty i webinary na temat zdrowego karmienia i żywienia dzieci.

W swojej pracy z rodzicami łączy aktualne zalecenia żywieniowe z zasadami uważności w karmieniu i odżywianiu dzieci *(mindful eating i mindful feeding).*

ŚNIADANIA

- **Nocna owsianka orzechowo-daktylowa**
- **Kanapki z jajkiem w papryce**
- **Kakaowe syrniki owsiane**
- **Muffinki jajeczne**

łatwe

5 min + noc

NOCNA OWSIANKA

orzechowo-daktylowa

SKŁADNIKI

- **5 łyżek** płatków owsianych
- **3** suszone daktyle
- **200 ml** mleka krowiego (lub wody, napoju roślinnego)
- **2 łyżki** masła orzechowego

KROK

1. Do miski **wsyp** płatki owsiane, pokrojone daktyle oraz masło orzechowe.
2. **Zalej** gorącym mlekiem i wymieszaj. **Wstaw** do lodówki na noc (lub przynajmniej na 6-8 godzin).
3. Z rana możesz dodatkowo **posypać** owsiankę tartą, gorzką czekoladą lub wiórkami kokosowymi.

★ Zamiast masła orzechowego możesz użyć 2 łyżek orzeszków lub masła migdałowego.

★ Możesz zrobić domowe masło orzechowe. Wystarczy dobry blender z ostrzem typu S. Wrzuć ok. 100-150 g orzeszków ziemnych i miksuj przez ok. 5 minut (z przerwami, aby nie przegrzać blendera). Jeśli chcesz, możesz dodać 1 łyżkę oleju.

łatwe

10 min

KANAPKI Z JAJKIEM

w papryce

SKŁADNIKI

- **1-2** jajka
- **plasterki** papryki czerwonej
- **zioła** (ewentualnie tylko sól i pieprz)
- **opcjonalnie: ser żółty, szczypiorek, tłuszcz do posmarowania patelni**

KROK

1. **Pokrój** paprykę na plastry o grubości około 0,5 cm. Usuń pestki.
2. Jajka **roztrzep** widelcem i **dodaj** zioła + opcjonalne dodatki.
3. **Rozgrzej** patelnię i **posmaruj** tłuszczem. Na patelnię **połóż** plasterki papryki i **powoli** wlej do środka masę jajeczną. **Przykryj** pokrywką i chwilę poczekaj. Następnie **przewróć** ostrożnie na drugą stronę i **podsmaż**.
4. Pieczywo **posmaruj** masłem lub serkiem śmietankowym, **połóż** na kanapkę 1-2 placuszki. Możesz **dodać** zieleninę np. natkę pietruszki, szczypiorek czy rukolę.

★ Czy wiesz, że papryka ma więcej witaminy C, niż owoce cytrusowe?

★ Jajka i papryka to połączenie idealne! Witamina C z papryki pomaga we wchłanianiu żelaza z jajka. W dodatku jedno i drugie wspieraja układ odpornościowy.

średnie

15 min

KAKAOWE SYRNIKI

owsiane

SKŁADNIKI

- **1 opakowanie** twarogu (250 g)
- **1 jajko**
- **5 łyżek** płatków owsianych błyskawicznych
- **2 łyżki** kakao
- **1-2 łyżki** ksylitolu (lub innego cukru)
- **mąka** do obtoczenia
- **tłuszcz** do smażenia

KROK

1. **Rozgnieć** widelcem i **wymieszaj** dokładnie wszystkie składniki.
2. **Uformuj** małe, okrągłe placuszki, **obtocz** je w mące i usmaż z obu stron na patelni.

★ Syrniki to popularne na wschodzie Europy placuszki serowe. Świetnie smakują z kawałkami owoców, dżemem czy masłem orzechowym.

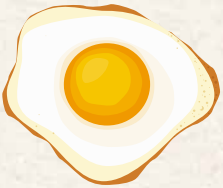
★ Możesz zrezygnować z kakao i usmażyć tradycyjne syrniki. Jeśli dodasz aromat waniliowy, będą jeszcze bardziej pyszne.

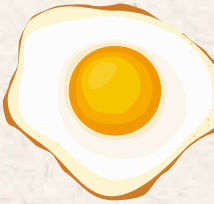
łatwe

10 min

MUFFINKI

jajeczne





SKŁADNIKI

- **5 jajek**
- **1-2 plastry** tofu, sera żółtego lub mozzarella
- **pół** papryki czerwonej
- **garść** szpinaku, bazyli lub szczypiorku
- **sól, pierz** lub ulubione przyprawy
- **opcjonalnie:** dobrej jakości wędlina

KROK

1. Jajka **rozbełtaj** dokładnie przy pomocy widelca lub trzepaczki.
2. Resztę składników **pokrój** w kostkę lub posiekaj.
3. Foremki do muffinek **posmaruj** tłuszczem np. olejem lub rozpuszczonym masłem.
4. Możesz **zmieszać** wszystkie składniki i **wlać** do foremek lub ułożyć nadzienie i zalać masą jajeczną.
5. **Piecz** około 25 minut w temperaturze 180 stopni.

★ Fajnym pomysłem są także muffinki tradycyjne (z dodatkiem mąki), ale wytrawne. Do niesłodzonego ciasta na babeczki wrzuć zdrowe dodatki (np. warzywa, wędlinę, ser) i upiecz.

★ Takie muffinki możesz położyć na talerzu, albo... zapakować do śniadaniówki!

BUDOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH WŚRÓD DZIECI

Jeśli myślisz, że masz przed sobą kolejny standardowy tekst o zdrowym odżywianiu, to... mam dobrą wiadomość: mylisz się! Zacznę trochę przewrotnie i napiszę, że budowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dziecka jest prawie niewykonalne, i zaraz wytłumaczę dlaczego i co lepszego możesz zrobić, aby Twoje dziecko z każdym dniem lepiej się odżywiało. Zanim przejdziemy do dobrych praktyk w zdrowym odżywianiu dzieci, musimy odpowiedzieć sobie na pytanie: co to jest nawyk i **CO TO JEST PĘTLA NAWYKU?**
Dzięki temu lepiej zrozumiesz dotychczasowe nawyki swojego dziecka i będziesz wiedzieć, jak ulepszyć (teraz i w przyszłości) posiłki dziecka.
Nawyk to zachowanie, które Twoje dziecko wykonuje automatycznie. Nie musi się do tego zmuszać, nie musi się na tym koncentrować, a Ty nie musisz mu o tym przypominać czy pomagać. Aby powstała pętla nawyku, potrzeba 3 elementów: wskazówki (wyzwalacza), działania (czyli nawyku) i tzw. nagrody (ogólnie mówiąc: dobrego samopoczucia). Pamiętaj, że nawyk to zachowanie bez zastanowienia, już wyrobione.

A teraz pomyśl o posiłkach swojego dziecka i odpowiedz sobie na pytanie: **CO TAK NAPRAWDĘ MOŻNA ZAUTOMATYZOWAĆ? CZY SIĘGANIE PO WODĘ, ABY UGASIĆ PRAGNIENIE, MOŻNA ZAUTOMATYZOWAĆ?** Myślę, że tak. **A CZY MOŻESZ ZAUTOMATYZOWAĆ JEDZENIE WIĘKSZEJ ILOŚCI WARZYW LUB WSPÓLNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW PRZY RODZINNYM STOLE?** Moim zdaniem nie, a bardzo często podaje się te przykłady jako dobre nawyki żywieniowe.

Jak widzisz, ciężko jest budować nawyki żywieniowe. O wiele prościej jest nie budować złych nawyków. To tak samo jak z powiedzeniem, że lepiej zapobiegać, niż leczyć.
A CO, JEŚLI TWOJE DZIECKO JUŻ ZBUDOWAŁO SOBIE NIEKORZYSTNE NAWYKI? To proste: kluczem do zmiany jest przerwanie pętli nawyku! Najszybciej to osiągniesz poprzez usunięcie "wskazówki /wyzwalacza", np. jeśli złym nawykiem jest ciągłe podjadanie słodyczy (czy nawet zdrowych, ale kalorycznych orzeszków), to wyzwalaczem może być ich widok. Czasami wystarczy, że schowasz przekąski i nie będziesz ich kupować na zapas.

Zastanów się, które nawyki żywieniowe swojego dziecka chcesz zmienić. Może włączanie telewizora do posiłku (tak, to może być nawykowe działanie!), a może zbyt szybkie jedzenie?

A co w sytuacji, gdy nie da się wyeliminować wyzwalacza (np. nie unikniesz słodyczy w życiu dziecka)? Jedni doradzają, aby zastąpić dany nawyk innym nawykiem/działaniem, ale moim zdaniem w przypadku żywienia to znowu dość trudne zadanie.

CO W TAKIM RAZIE NAJLEPIEJ ROBIĆ, OPRÓCZ NIEDOPUSZCZANIA DO POWSTAWANIA ZŁYCH NAWYKÓW?

W przypadku dzieci warto wpajać dobre zwyczaje. Jest to związane z nowym, choć coraz częściej polecanym podejściem, czyli *mindful eating* tj. uważnym, świadomym jedzeniem. Uczymy dziecko, aby podczas posiłku myślało o jedzeniu, aby dostrzegało różnice w smaku, zapachu i konsystencji. Aby podejmowało małe, własne decyzje: czy to zjem, kiedy to zjem, ile tego zjem. I wreszcie: że jedzenie powinno sprawiać przyjemność, ale też odżywiać jego ciało. Ale uwaga: to wcale nie oznacza, że jeśli dziecko nie lubi fasolki, to ma jej nie jeść. Prawdopodobnie nie polubiło fasolki w dotychczasowych daniach. Wtedy warto poszukać takiego przepisu z fasolką, który dziecko polubi.

Uważne jedzenie ma podobny skutek do zbudowanego nawyku żywieniowego, ale jest wyborem, a nie działaniem "automacie". Dodatkowo chroni przed wyrobieniem tych złych nawyków, bo dziecko z każdym dniem jest coraz bardziej świadome i wie, po co je.

Jak widzisz, możesz zadbać o zdrowe odżywianie dziecka nieco inaczej, niż budując same nawyki. Zacznij od siebie: znajdź swój sposób na planowanie i przyrządzanie posiłków, aby gotowanie sprawiło Ci przyjemność. Nie marnuj żywności. Postaraj się zadbać o przyjemną atmosferę w porze posiłku. Usiądź do stołu i jedz spokojnie. Zamiast narzekać, że dziecko znowu zostawiło warzywa na talerzu, opowiedz mu o korzyściach, które daje jedzenie warzyw. I bądź cierpliwa, to klucz do sukcesu.

I jeszcze jedno: drobne przyjemności od czasu do czasu też są ważne, ale trzeba być czujnym, aby nie zbudowały one niezdrowego nawyku. Wszystko ma znaczenie. Wzmacniaj dobre nawyki, chroń przed złymi i wpajaj jak najwięcej dobrych zwyczajów!

Naturell

CZAS NA NATURALNĄ* WITAMINĘ D!

smak ułatwiający stosowanie

czysty skład**

bez cukru

* Naturell Witamina D dla dzieci, Naturell Witamina D3 z alg: Witamina D3 naturalnego pochodzenia.
** Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników i konserwantów syntetycznego pochodzenia.

SUPLEMENT DIETY

PRZEKĄSKI

- Lody bananowe na 3 sposoby
- Jaglany deser czekoladowy
- Galaretka z soku
- Zdrowe kuleczki

łatwe

10 min

LODY BANANOWE

na 3 sposoby

SKŁADNIKI

- **2 zamrożone banany** (najlepiej pokrojone w plasterki lub kostkę)
- **słony karmel:** 3 wcześniej namoczone, suszone daktyle, 2 łyżki masła orzechowego, mała szczypta soli
- **owocowe:** 200 g dowolnych owoców, np. borówek, mango, malin, truskawek
- **czekoladowe:** 3 łyżki kakao, tarta czekolada

KROK

1. Kawałki bananów **wrzuć** do blendera.
2. **Dodaj** wybrane składniki i **zmiksuj**. Jeśli chcesz, aby lody były bardziej gęste, możesz **dodać** więcej banana.

★ Jeszcze zdrowsze lody możesz przygotować, zamieniając 1 banana na ugotowane warzywo, np. marchewkę, buraka lub kawałek dyni.

łatwe

20 min

JAGLANY DESER

czekoladowy a'la Monte

SKŁADNIKI

- **100 g** kaszy jaglanej (lub 1 woreczek)
- **300 ml** wody
- **pół szklanki** śmietanki
- **1 łyżka** miodu lub ksylitolu
- **1 łyżka** masła orzechowego lub garść orzeszków ziemnych
- **1 łyżka** kakao lub karobu
- **1 kostka** gorzkiej czekolady

KROK

1. **Przepłucz** kaszę jaglaną, **zalej** wrzątkiem i gotuj 15 minut na małym ogniu.
2. Gdy kasza ostygnie, **wrzuć** ją do blendera, **dodaj** resztę składników oprócz kakao i **dokładnie** zmiksuj.
3. Połowę kremu **przełóż** do miseczek, a do pozostałej części **dodaj** kakao i ponownie **zmiksuj**.
4. Na jasny krem **nałóż** masę kakaową i lekko **przemieszaj**, aby powstał ładny wzorek.
5. Na wierzch możesz **dodać** migdały, orzeszki, wiórki kokosowe lub rodzynki.

★ Kasza jaglana jest jedną z najzdrowszych kasz, ale wiele dzieci nie lubi jej lekko gorzkiego smaku. Sposobem na to jest kilkukrotne płukanie ziarenek.

★ Nie masz pomysłu na wykorzystanie kaszy jaglanej w kuchni? Poszukaj przepisów na jaglankę, ciasteczka, budyń, sernik, brownie, klopsiki, gofry, naleśniki, a nawet pizzę jaglaną!

łatwe

10 min
+ chłodzenie

GALARETKA

lub żelki z soku owocowego

SKŁADNIKI

- **500 ml soku 100% owocowego** (np. jabłkowy, czarna porzeczka, multiwitamina)
- **3 pełne łyżeczki** żelatyny spożywczej
- **Owoce** do środka galaretki i do dekoracji, np. borówki, banany, truskawki, winogrona

KROK

1. **Wymieszaj** żelatynę z 50 ml zimnej wody i **odstaw**, aby napęczniała.
2. Po około 10 minutach **ogrzej** w rondelku napęczniałą żelatynę, aby się rozpuściła (ale jej nie zagotuj!) i **przelej** do miski z sokiem. Dokładnie **wymieszaj** (możesz wrzucić kawałki owoców) i **przelej** do miseczek.
3. **Wstaw** do lodówki na kilka godzin, a następnie **udekoruj** owocami.

★ Przygotuj równie smaczne i zdrowe domowe żelki! Na 200 ml dowolnego soku użyj 12 łyżeczek żelatyny lub 2 łyżeczki agaru.

★ Zaangażuj małego pomocnika! Tworzenie domowych słodyczy to dla dzieci "przyjemne z pożytecznym".

łatwe

15 min

ZDROWE KULECZKI

SKŁADNIKI

KOKOSOWE

- **2 banany**
- **8 łyżek** wiórków kokosowych
- **100 g** gorzkiej czekolady

ORZECHOWE

- **3 łyżki** płatków błyskawicznych jaglanych
- **3 łyżki** masła orzechowego
- **1 łyżka** nasion chia
- **1 łyżka** miodu

KROK

1. **Rozgnieć** banany i **wsyp** wiórki kokosowe.
2. **Formuj** kuleczki i **rozłóż** na tacy.
3. **Rozpuść** czekoladę, **maczaj** kuleczki w czekoladzie i **odstawiaj** na talerz.
4. **Włóż** kuleczki do lodówki, aby czekolada stwardniała.

1. **Zalej** płatki jaglane i nasiona chia gorącą wodą i **odczekaj** kilka minut.
2. Kiedy płatki wchłoną całą wodę, **dodaj** masło orzechowe i miód, i **dokładnie** wymieszaj.
3. **Uformuj** kuleczki, ułóż na talerzu i **odstaw** w chłodne miejsce, aby zastygły.

★ Zamiast płatków jaglanych możesz użyć błyskawicznych owsianych.

★ To świetna i zdrowa przekąska na przyjęcie urodzinowe! Dodatkowo do niektórych kuleczek możesz włożyć migdała lub rodzynka i ogłosić zabawę w szukanie kuleczek z niespodzianką.

OBIADY

- **Kaszotto z warzywami** na 3 sposoby
- **Makaron** z serem i warzywami
- **Ryba w cieście** naleśnikowym
- **Pizza** z serka wiejskiego

średnie

30 min

KASZOTTO

ze słonecznikiem

SKŁADNIKI

OPCJA 1

- **100 g** dowolnej kaszy
- **300 g** dyni pokrojonej w kostkę
- **pół** cebuli
- **pół** czerwonej papryki
- **1 ząbek** czosnku
- **3 łyżki** pestek słonecznik
- **tłuszcz** do smażenia

OPCJA 2

- **100 g** dowolnej kaszy
- **2** marchewki
- **5-6** różyczek brokuła, pół cebuli
- **1 ząbek** czosnku
- **3 łyżki** pestek słonecznika
- **tłuszcz** do smażenia

OPCJA 3

- **100 g** dowolnej kaszy
- **3** buraki
- **3 łyżki** pestek słonecznika
- **100 g** sera koziego (pasteryzowanego) lub feta
- **tłuszcz** do smażenia

KROK

1. Obojętnie którą opcję wybierzesz na początku **przepłucz** kaszę i **oczyść** warzywa.
2. Warzywa **pokrój** w drobną kostkę lub **zetrzyj** na tarce.
3. Na suchą patelnię **wrzuć** pestki słonecznika i lekko je zrumień. **Przesyp** do miseczki.
4. **Podsmaż** na patelni cebulę, **dodaj** kaszę i posiekany ząbek czosnku. Uważaj, bo czosnek szybko się przypala i brzydko pachnie.
5. **Dodaj** na patelnię warzywa i chwilę je **podsmaż**.
6. **Zalej** wszystko gorącą wodą i duś pod pokrywką ok. 15 minut. Co kilka minut **mieszaj** kaszotto i **dolewaj** wodę, gdyby się przypalało.
7. **Nałóż** kaszotto na talerz i **posyp** prażonym słonecznikiem oraz serem (jeśli jest w przepisie).

★ Zamiast kaszy możesz użyć ryżu oraz dodać pokrojony w kostkę i podsmażony filet z indyka lub kurczaka.

★ Słonecznik to świetne źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych. Lekko uprażony słonecznik możesz dodawać do sałatek, albo zrobić z niego domowe masło słonecznikowe.

łatwe

15 min

MAKARON

z serem i warzywami

SKŁADNIKI

- **150 g** makaronu, np. rurki / kolanka / wstążki
- **opakowanie** serka śmietankowego (kanapkowego)
- **100 g** sera żółtego lub parmezanu
- **100 ml** słodkiej śmietanki (12-30%)
- **1 szklanka** startej dyni, marchewki lub cukinii
- **1 łyżka** tłuszczu do smażenia
- **sól, pieprz, ulubione zioła**
- **opcjonalnie: 2 plastry** wędliny, ząbek czosnku

KROK

1. **Ugotuj** i **odcedź** makaron.
2. Wybrane warzywo **zetrzyj** na tarce.
3. Na patelni **rozgrzej** tłuszcz i **dodaj** starte warzywo (opcjonalnie też wędlinę) i mieszaj.
4. Po około 5 minutach **dodaj** serek śmietankowy, ser żółty, śmietankę (opcjonalnie przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku), zioła i przyprawy. **Wymieszaj** do połączenia się składników i **duś** pod przykryciem przez około 5 minut.
5. **Wymieszaj** dokładnie makaron z sosem.

★ Wypróbuj zdrowszych makaronów np. jaglanego, orkiszowego, gryczanego albo ze strączków.

★ Czy wiesz, że ser żółty jest lepszym źródłem białka i wapnia, niż mleko? Do wyprodukowania 1 kg sera potrzeba ponad 10 litrów mleka.

łatwe

15 min

RYBA W CIEŚCIE

naleśnikowym

SKŁADNIKI

- **filety** rybne bez ości
- **pół szklanki** mleka lub wody
- **1** jajko
- **pół** szklanki mąki
- **szczypta** soli i pieprzu
- **1 łyżka** majeranku lub innych ziół
- **opcjonalnie: 3 łyżki** rozmrożonego szpinaku lub startej cukinii tłuszcz do smażenia

DODATKI OBIADOWE

- purée ziemniaczane
- pieczone ziemniaki
- ryż
- surówka, np. z kiszonej kapusty
- marchewka z jabłkiem, mizeria,
- sałatka grecka

KROK

1. **Wymieszaj** składniki, aby powstało gęste ciasto naleśnikowe (**dodaj** szpinak lub cukinię i ponownie zamieszaj).
2. Osuszone filety **maczaj** w cieście i **smaż** na rozgrzanej, lekko natłuszczonej patelni.

★ Zanim kupisz rybę sprawdź czy na opakowaniu jest znaczek MSC, czyli czy pochodzi ze zrównoważonych połowów.

★ Takie danie możesz przygotować także w piekarniku. Ułóż rybę w naczyniu żaroodpornym i zalej ciastem. Piecz ok. 20-30 minut w 180 stopniach.

średnie

30 min

PIZZA

z serka wiejskiego

SKŁADNIKI

CIASTO

- **1** mały serek wiejski
- **1** jajko
- **100 g +2 łyżki** mąki orkiszowej (lub zwykłej pszennej)

SOS POMIDOROWY

- **2 łyżki** masła
- **2 łyżki** mąkki
- **2 łyżki** koncentratu pomidorowego
- **500 ml** wody

DODATKI

- **ser żółty lub mozzarella**
- **ulubione składniki,** np. wędlina, papryka czerwona, pomidorki koktajlowe, kukurydza, pieczarki

KROK

1. **Wymieszaj** łyżką składniki na ciasto.
2. **Wyłóż** ciasto na papier do pieczenia (jeśli się klei to rób to mokrą łyżką).
3. **Piecz** ok. 10 minut w 200 stopniach na dolnym piętrze piekarnika.
4. **Wyjmij** pizzę, **posmaruj** sosem lub dobrym ketchupem, **rozłóż** ser i dodatki i **wstaw** na kolejne 5-7 minut do piekarnika.

★ Według naukowców z The University of Michigan pizza to najbardziej uzależniające danie świata. Wszystko dlatego, że w idealnych proporcjach łączy węglowodany z tłuszczem i solą.

★ Im więcej warzywnych dodatków na pizzy tym lepiej! Pizza z samym sosem, serem lub mięsem może spowodować u dziecka zaparcie.

KOLACJA

- **Kasza gryczana na słodko**
- **Makaron czekoladowy**
- **Batatowe kluski jaglane**
- **Tosty francuskie z piekarnika**

łatwe

15 min

KASZA GRYCZANA

z jabłkami i cynamonem

SKŁADNIKI

- **100 g** kaszy gryczanej (lub 1 woreczek)
- **2** jabłka lub 1 mus jabłkowy
- **kilka** łyżek śmietany
- **pół** łyżeczki cynamonu
- **opcjonalnie: 1 kostka** gorzkiej czekolady, prażony słonecznik, migdały

KROK

1. **Ugotuj** kaszę do miękkości.
2. Jabłka drobno **pokrój** lub **zetrzyj** na tarce. Do garnuszka **wlej** trochę wody, **wrzuć** jabłka i co jakiś czas **przemieszaj,** aby się nie przypaliły. Gdy jabłka będą już miękkie, **dodaj** cynamon.
3. Kaszę **wyłóż** na talerz, **dodaj** duszone jabłka i **udekoruj** kleksem śmietany i ulubionymi dodatkami.

★ Czy wiesz, że cynamon cejloński uważany jest za najstarszą przyprawę świata? Niestety w sklepach najczęściej możemy kupić chiński cynamon cassia, który zawiera kumarynę. Niestety nie jest ona w pełni bezpieczna dla dzieci, dlatego warto kupować oryginalny cynamon z Cejlonu.

★ Prażona czy biała? Która kasza gryczana jest lepsza? Prażenie zmniejsza wartości odżywcze kaszy, za to dodaje jej smaku. Obie są świetnym źródłem błonnika, białka i magnezu!

łatwe

15 min

MAKARON

czekoladowy

SKŁADNIKI

- **150 g** makaronu pełnoziarnistego
- **100 g** suszonych daktyli
- **150 ml** gorącej wody
- **1 łyżka** masła
- **2 łyżki** orzeszków ziemnych lub masła orzechowego
- **2 łyżki** kakao
- **opcjonalnie:** świeże owoce

KROK

1. **Ugotuj** i **odcedź** makaron.
2. **Pokrój** daktyle, **wrzuć** do kubka, **dodaj** masło, **zalej** gorącą wodą i **pozostaw** na 10 minut.
3. Do blendera **wlej** daktyle w zalewie, **dosyp** orzeszki, kakao i **zmiksuj** do konsystencji kremu.
4. **Wymieszaj** makaron z kremem czekoladowym. Na wierzch możesz **dodać** owoce np. plasterki truskawek, borówki, mango.

★ Daktyli i innych suszonych owoców możesz używać jako zdrowego i naturalnego dodatku słodzącego. Ale zanim je kupisz, sprawdź na opakowaniu, czy nie są konserwowane związkami siarki.

★ Chyba każde dziecko lubi czekoladę! Dzięki temu przepisowi z łatwością wprowadzisz brązowy makaron do diety dziecka.

średnie

30 min

BATATOWE

kluski jaglane

SKŁADNIKI

- **1** batat
- **250 g** twarogu
- **200 g** mąki orkiszowej (lub zwykłej pszennej)
- **100 g** kaszy jaglanej
- **1** jajko
- **1 łyżka** masła

KROK

1. **Ostrugaj** batata, **pokrój** w małą kostkę i **ugotuj** w garnku na parze.
2. **Wypłucz** kaszę w ciepłej wodzie, **ugotuj** do miękkości i ostudź.
3. **Rozgnieć** batata i twaróg, **dodaj** kaszę, jajko i mąkę. **Zagnieć** ciasto.
4. Na stolnicy **uformuj** z ciasta wałek i pokrój na małe kluseczki.
5. Do garnka **wlej** wrzątek (ok. 2-3 litry), **dodaj** łyżkę masła lub oleju i **wrzucaj** kluseczki. Gotuj ok. 1 minutę i **wyjmij** jak wypłyną na powierzchnię.

Możesz podać kluski np. z dodatkiem bułki tartej, śmietany albo z serkiem śmietankowym.

★ Czy wiesz, że jest ponad 400 odmian batatów? Mim że bataty wyglądają jak pomarańczowe ziemniaki,to wcale nimi nie są. Mają też o wiele więcej wartości odżywczych.

★ W tym przepisie możesz zamienić batata na gotowaną marchewkę.

KOLACJA

łatwe

5 min

TOSTY FRANCUSKIE

Z PIEKARNIKA

SKŁADNIKI

- **dobre pieczywo** (ok. 4 kromki)
- **50 ml** mleka krowiego lub roślinnego
- **1** jajko
- **1** banan
- **1** jabłko
- **opcjonalnie:** ksylitol, cynamon, kakao

KROK

1. **Wymieszaj** trzepaczką jajko z mlekiem i dodatkami.
2. Piekarnik **rozgrzej** do temperatury 180 stopni, a na blasze **połóż** papier do pieczenia.
3. **Maczaj** kromki w masie jajecznej i **kładź** na blasze. **Piecz** ok. 15 minut.
4. Banana i jabłko **pokrój** na plasterki. **Roztóż** na tostach i piecz jeszcze 5-10 minut.

★ Standardowe tosty francuskie robi się z pszennego pieczywa, np. bagietki lub chleba tostowego. Ty możesz użyć każdego pieczywa, także lekko czerstwego.

★ Tosty francuskie możesz usmażyć również na natłuszczonej patelni. Jeśli wolisz bardziej wytrawne smaki, to pomiędzy 2 kromki włóż ser żółty i szynkę. Podaj na talerzu z warzywami.

Naturell

WSPARCIE NATURALNYCH SIŁ OBRONNYCH[1]

bez dodatku cukru[3]

+ Kompozycja aż 6 składników w jednej saszetce – moc substancji roślinnych, organicznego cynku oraz miodu

+ Wsparcie naturalnych sił obronnych organizmu[1] i dróg oddechowych[2]

+ Zawiera standaryzowane ekstrakty roślinne z owoców czarnego bzu, z kwiatów dzikiej róży

1. Czarny bez wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu.
2. Czarny bez wspiera zdrowie dróg oddechowych.
3. Zawiera naturalnie występujące cukry wynikające z użycia naturalnych substancji roślinnych.

SUPLEMENT DIETY