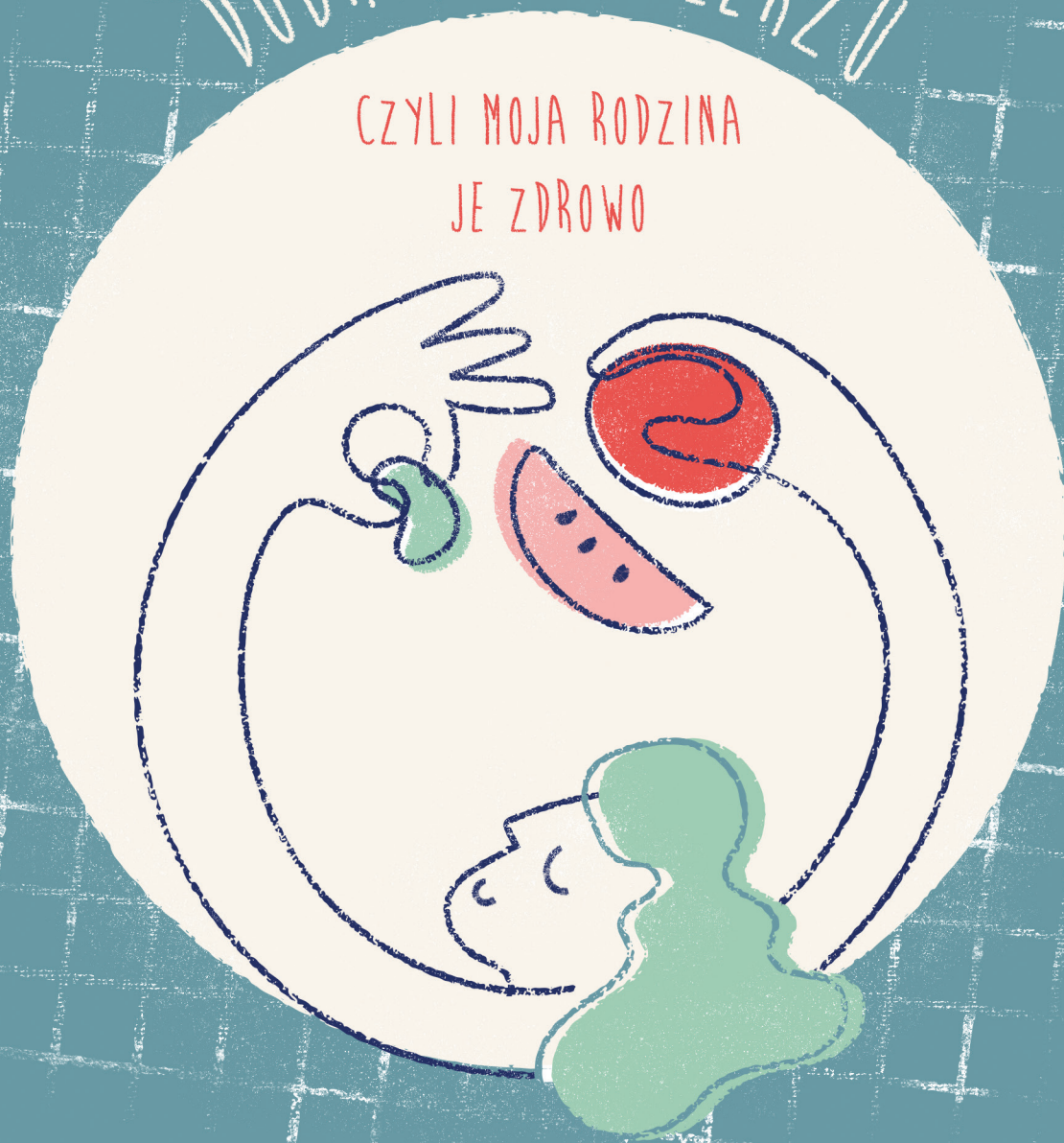


DOBRO NA TALERZU

CZYLI MOJA RODZINA
JE ZDROWO



PORADNIK DLA RODZICÓW

KIM JESTEŚMY I CO ROBIMY

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

RODZICU, SPÓJRZ NA SIEBIE!

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE

Czy popełniasz te błędy?

Jak zbudować zdrowe relacje dziecka z jedzeniem?

JAK CZYTAĆ SKŁAD?

DBAJ O ZAWARTOŚĆ LODÓWKI I SZAFEK, a zadbasz o zdrowie swojej rodziny

Obalamy mit: CZY ZDROWE JEDZENIE JEST DROGIE?

DZIECKO W PODRÓŻY

ZDROWE URODZINY

PRZEKĄSKI PO SZKOLE

4

6

11

14

18

20

22

24

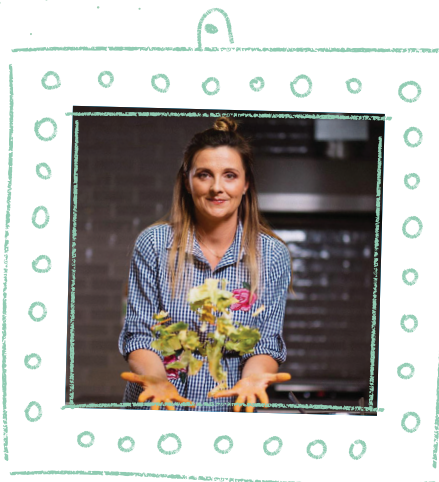
30

36



To, co jemy, naprawdę ma znaczenie. Mówi się, że szczęście zaczyna się w jelitach i jest to prawda. To, czym karmimy nasz organizm wpływa na każdy obszar naszego życia. Wpływa na to, jaki mamy nastrój, ile mamy energii do pracy, jak bardzo jesteśmy skupieni, wpływa na bardzo, ale to bardzo ważną odporność.

Dobre, wartościowe jedzenie to sprzymierzeniec dziecka w szkole. Jego codzienne wsparcie w drodze nie tylko po dobre stopnie, ale przede wszystkim poznawania świata.



KIM JESTEŚMY I CO ROBIMY





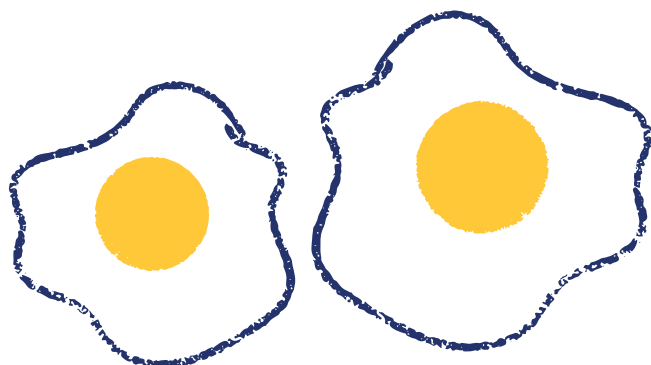
Fundacja PolskieDzieci.org od 2016 roku aktywnie zmienia nawyki żywieniowe dzieci szkolnych, ale także ich rodziców i pedagogów. Jak to robimy? Pobudzamy kulinarną kreatywność, podpowiadamy, jak zmienić zdrowe w smaczne i przekonujemy kolorami. Sklepiki Zdrowik, które tworzymy w szkołach, nie tylko potwierdzają, że chcieć to móc, ale też, że zdrowy przykład daje pyszne efekty.

Działamy na zasadzie dwóch filarów:

- 🍌 **Tworzymy autorskie programy nauczania w szkołach.**
- 🍌 **Tworzymy sieć zdrowych sklepików szkolnych Zdrowik.**

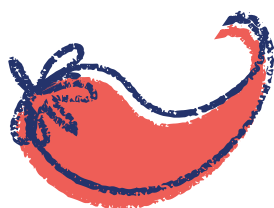
Ale to nie wszystko, bo nasze wsparcie nie kończy się na tych dwóch punktach. Dodatkowo organizujemy i uczestniczymy w eventach dotyczących zdrowego stylu życia, prowadząc warsztaty kulinarne, wykłady i pogadanki. Rozmawiamy o zagrożeniach związanych z niezdrowym jedzeniem w Internecie i podpowiadamy, na co zwrócić uwagę, by rodzinnie zmieniać nawyki żywieniowe na stałe, nie tylko na chwilę.

ZDROWIK



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

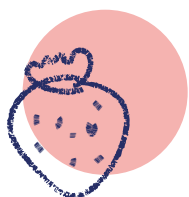
DZIECI I MŁODZIEŻY





Zanim dowiesz się, jak budować zdrowe nawyki żywieniowe swojego dziecka, zanim zaczniesz zmieniać Wasze rodzinne życie na zdrowsze, pamiętaj - jedynym wiarygodnym źródłem informacji dotyczącym zdrowej diety dziecka, jest opinia dietetyka oraz piramida zdrowego żywienia. Fora internetowe, grupy w mediach społecznościowych, czy artykuły na blogach mogą być dla rodziców jedynie źródłem inspiracji, na przykład jak przyrządzać zdrowe i atrakcyjne dla dzieci posiłki.

Nie testuj na swojej rodzinie rzetelności wiedzy merytorycznej zawartej w niesprawdzonych źródłach!



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA, CZYLI WSKAZÓWKI NA 7 DNI TYGODNIA



Piramida zdrowego żywienia to odpowiedź dla rodziców dzieci od 4 do 18 lat. My jednak uważamy, że to jednak coś więcej niż inspiracja, to drogowskaz.

Co ważne, jej treść jest przedmiotem badań i jest stale modyfikowana, by idealnie odpowiedzieć na potrzeby młodych organizmów dziś, gdyż, jak pewnie zauważyliście, rodzinny styl życia na przestrzeni lat bardzo się zmienił.



RODZICU, PAMIĘTAJ O ZDROWYM RUCHU!

Kiedyś nikomu nie trzeba było przypominać, jak ważny dla zdrowia dziecka jest ruch – place zabaw, czy osiedlowe trzepaki zawsze były oblegane przez dzieci. Dzisiaj na ulicach jest bardzo pusto, coraz rzadziej dzieci bawią się w tygodniu w parkach i na skwerach.

A przecież ruch to podstawa! Każdy z nas powinien ruszać się przynajmniej **20 minut dziennie** – spacer, marszobieg, jazda na rowerze, chodzenie po schodach, fitness, taniec czy joga. Nieważne, jak się ruszamy, ważne, żeby robić to regularnie i z radością. Przykład idzie z góry, jeśli Ty – Rodzicu – najchętniej leżysz na kanapie, nie oczekuj, że Twoje dziecko będzie skakać z radości przed spacerem.

A jednak ruch zajmuje największą część piramidy zdrowego żywienia. Nie znalazł się tam przypadkiem.

Jeśli zastanawiasz się, jak wprowadzić ruch do Waszego życia tak, by nie zachwiać całym rodzinnym systemem - spróbujcie szalonego tańca do ulubionej muzyki, wysiądźcie z tramwaju o przystanek za wcześniej, by przespacerować się do domu; zamieńcie windę na schody. Zacznij od drobnych zmian!



WARZYWA I OWOCE PODSTAWĄ JADŁOSPISU

W jadłospisie zdrowego człowieka nie może zabraknąć warzyw i owoców. Powinniśmy spożywać **5 porcji dziennie**, 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców. Nie, lody i jogurty owocowe nie liczą się do porcji owoców. Podobnie jak plasterki pomidora na kanapce to za mało, aby uznać go za porcję warzyw.

ZDROWE WĘGLOWODANY

Niezależnie do tego, co Ty Rodzicu sądzisz o makaronie i chlebie, pełnoziarniste produkty wysokiej jakości są odpowiednie dla Twojego dziecka. Nie rezygnuj z nich po przeczytaniu w Internecie o szkodliwym wpływie klusek i wypieków na organizm człowieka. Wybieraj natomiast **ciemne pieczywo** – najlepiej razowe, może być pełnoziarniste i dobrej jakości makaron. **Pamiętaj o kaszach, czyli naszych polskich superfoods.**

Wracając do chleba - bywa, że jest podstawą rodzinnych posiłków. Kanapki na śniadanie, kanapki do szkoły, kanapki na kolację - wszyscy znamy ten schemat. A skoro tak jest, warto pieczywo kupować w piekarniach, do których mamy zaufanie, które wypiekają chleb bez całej tablicy Mendelejewa w składzie. Nie rezygnuj z chleba - wybieraj go mądrze. I będzie dobrze!

NABIAŁ – NIEZBĘDNE ŹRÓDŁO WAPNIA

Kwestie związane z piciem mleka są mocno dyskusyjne. Nie zmuszaj dziecka do picia mleka, jeśli go nie lubi. Jeśli ma ochotę pić mleko, wybieraj to naturalne prosto od szczęśliwej krowy lub świeże mleko w butelce. Możesz podawać dziecku również roślinne zamienniki wzbogacone w wapń i witaminy. Pamiętaj o twarogu, jogurcie, maślanie, czy kefirze, które również są dobrym źródłem wapnia.

MIĘSO I RYBY

Ryby to źródło **kwasów omega 3 i omega 6**, które budują naszą odporność. Nie bez powodu na wzmocnienie od dekad podaje się dzieciom tran, prawda? Ryba powinna pojawić się na talerzu minimum 2 razy w tygodniu. Wybieraj ryby tłuste, morskie. Najlepiej podawaj pieczone.

Pamiętaj, że mięso ryb, tych ze sprawdzonego źródła jest dobrej jakości i nie zawiera antybiotyków!

ZDROWE TŁUSZCZE NIEZBĘDNE DLA TWOJEGO DZIECKA

Tłuszcz to nie tylko olej, w którym są smażone frytki czy pączki. **Tłuszcze to niezbędne dla zdrowia kwasy.**

Wybieraj oleje i oliwy z pierwszego tłoczenia. Dodawaj do posiłków swojego dziecka łyżkę oleju lnianego. Witaminy A, D, E i K rozpuszczają się w tłuszczach – polej sałatkę łyżką oliwy z oliwek lub oleju winogronowego.

Do zup krem idealnie pasuje olej dyniowy. Pamiętaj również o siemieniu lnianym, które jest świetnym źródłem kwasów. Wybieraj złote siemię, które jest zdrowsze, posypuj nim płatki, czy jogurt.

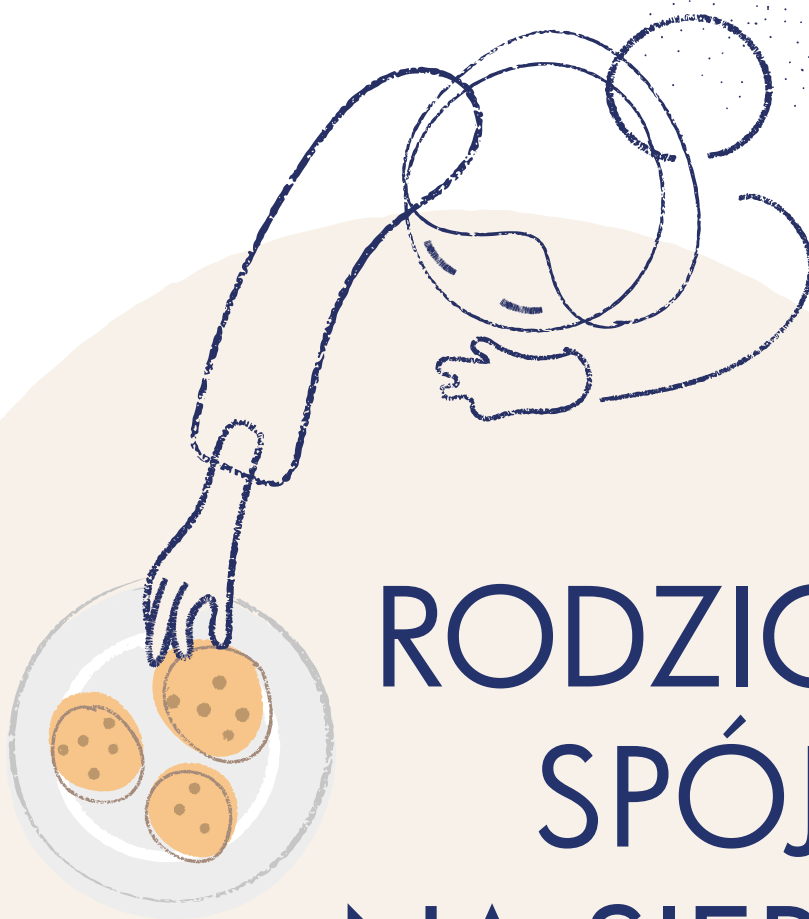


PAMIĘTAJ O NAPOJACH

Nie tylko dorośli muszą pić minimum 2 litry wody dziennie, dzieci także muszą się nawadniać!

Na szczęście to nie jest skomplikowane. Zdrowe napoje to woda, herbatki ziołowe, napary, lemoniady domowej roboty, soki domowej roboty, kompot, który niepotrzebne odszedł do lamusa, kawa zbożowa. Smoothie to też napój, natomiast sugerujemy, by traktować koktajle jako posiłek.

Ważne! Nie dodawaj cukru do napojów dla dziecka i nie kupuj napojów słodzonych.



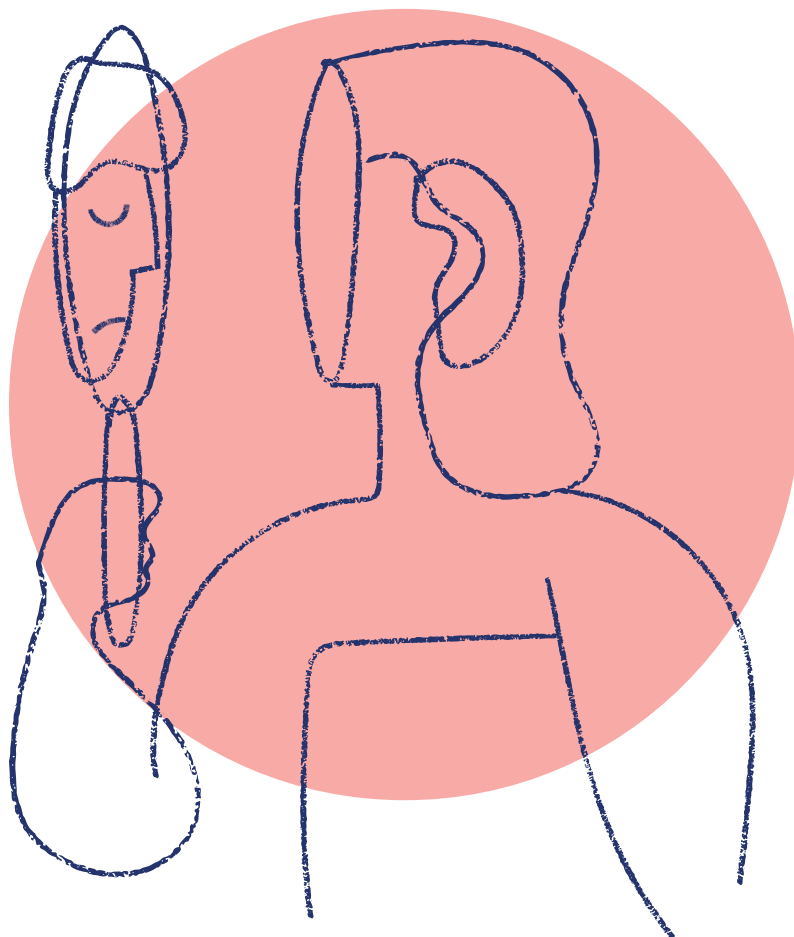
RODZICU,
SPÓJRZ
NA SIEBIE!



Nie tylko nawyki wyniesione z domu odpowiadają za wybory żywieniowe dzieci. Pamiętaj, drogi Rodzicu, że dzieci są bardzo podatne na wpływy i sugestie, a także wrażliwe i delikatne. Zwróć proszę uwagę nie tylko na to, co Twoje dziecko ma na talerzu, ale także, czego nie ma, bo może się okazać, że brak apetytu może mieć różne podłoża.

PRESJA IDEALNEJ SYLWETKI

Możesz się teraz uśmiechnąć, ale niestety to prawda. Bywa, że już dzieci w przedszkolach definiują się nawzajem słowem grubas. Presja idealnej sylwetki może nie dotyczyć kilkulatków (jedynie zachwiać ich poczuciem własnej wartości), natomiast może być wielkim problemem wśród nastolatków. Gdy młodzież czuje presję, która diametralnie zmienia sposób, w jaki na siebie patrzą, jedzenie to pierwsza rzecz, z której rezygnują, ponieważ mogą to zrobić od razu. Głodówki nie są wskazane dla rozwijających się organizmów! Wspieraj swoje dziecko, buduj jego poczucie wartości, rozmawiaj i słuchaj, to jest równie ważne jak zdrowa dieta.





MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Kultura obrazkowa niestety mocno wpływa na obraz ciała, który dzieci i nastolatki mają w głowach. Filtry na Instagramie zmieniające rysy twarzy i kształt ciała spowodowały spore zamieszanie wśród młodzieży - dzieciaki zaczęły się porównywać, zaczęły dążyć do „ideału”, który serwują media społecznościowe, nieświadome, że ideał pochodzi z aplikacji. To także ma wpływ na to, co jedzą dzieci!

Drogi Rodzicu - nie możesz zabronić swojemu dziecku korzystania z mediów społecznościowych, natomiast możesz wytłumaczyć, czym są i czym bezrefleksyjne z nich korzystanie może się skończyć.

WPADAMY W KOMPLEKSY I NIE AKCEPTUJEMY SIEBIE

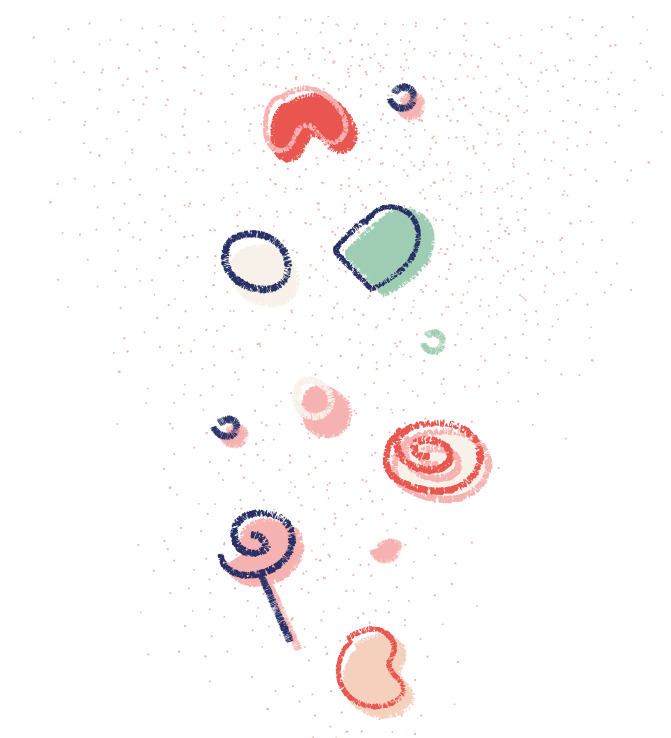
Nie chodzi tylko o dzieci, ale także o Ciebie, drogi Rodzicu. Może nie zawsze dziecko zapamięta, co mówisz, ale na pewno zapamięta, jak się zachowujesz, co robisz, jaką masz postawę. Dlatego jeśli nie akceptujesz siebie i swojego ciała, możesz przenieść to na swoje dziecko. Jeśli wciąż odmawiasz sobie jedzenia, bo w ten sposób trzymasz w ryzach swoje kompleksy, Twoje dziecko prawdopodobnie ten schemat będzie powtarzać.

DAŻYMY DO IDEAŁU, KTÓREGO NIE MA

Dzieci nie zawsze wyglądają tak, jak chcemy. Mogą mieć tendencję do tycia po drugim rodzicu, mogą być bardzo szczupłe, na przykład po dziadkach. Nie muszą i nie powinny być odbiorcami Twojej wizji idealnego ciała. Idealne ciało w kontekście dzieci i młodzieży to przede wszystkim zdrowe ciało.

WSPÓLNE POSIŁKI TO PODSTAWA

Gdy nie jadacie wspólnych posiłków, skąd możesz wiedzieć, co na obiad wybiera Twoje dziecko? Wspólne zasiadanie do stołu to nie tylko jedzenie. To wspólnie spędzony czas, nauka spokojnego, niespiesznego jedzenia, wzmacnianie pozytywnych skojarzeń związanych z jedzeniem, ale też utrwalanie dobrych wzorców.



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE

To wielka odpowiedzialność prowadzić rodzinną dietę tak, by zadbać o organizm każdego domownika. To wielka odpowiedzialność, biorąc pod uwagę, jak bardzo to, co jemy, wpływa na nas obecnie, ale też **kształtuje nawyki na całe dekady!**

Rodzice, którzy walczą o zdrowe odżywianie swoich dzieci, mogą czuć się w tej walce potwornie osamotnieni. Bardzo wiele wysiłku wymaga od nich nauczenie otoczenia, jakie wdrożyli zasady. Dlaczego?

BRAK WSPARCIA INSTYTUCJI

Dzieci często jedzą słodkie jogurty, bułki i gotowe desery w żłobku i przedszkolu. I nawet jeśli na tablicy wisi kartka z menu, na której jest napisane, że dzieci o 15:00 dostaną na przekąskę jogurt z owocami, nie masz pewności, jakiej jakości to będzie jogurt i o jakim składzie.

BRAK POMOCY W RODZINIE

Często to dziadkowie i inni starsi członkowie rodziny wywierają na rodzicach presję i przyczyniają się do powstawania niewłaściwych nawyków. *Zjedź obiad, a babcia da Ci cukierka, U babci można jeść lody na drugie śniadanie, Kto to powiedział, że do herbaty nie można dodawać cukru, przecież gorzka Ci nie smakuje!* Dzieci dostają też nieprawdopodobną ilość słodyczy podczas świąt - warto wcześniej ustalić z rodziną ilość tych słodkich prezentów.

RODZICE ULEGAJĄ PRESJI DZIECI

Dzieci ulegają presji rówieśników, są również **podatne na reklamy**, jedzą oczami i jeszcze nie są w stanie zrozumieć, że to, co ładnie wygląda i świetnie smakuje, niekoniecznie tak dobrze wpływa na organizm.

Rodzice często rezygnują z postawienia granic – wizyta w McDonalds raz w miesiącu lub rzadziej. W biegu, po drodze, podczas podróży ulegają presji dziecka. A to znów pokazuje dziecku, że fast food nie taki zły, jak się o nim mówi. Bo tak jest wygodnie.

Dla wielu rodziców kupowanie gotowych dań, czy stołowanie się na mieście, jest wygodniejsze. Może lista posiłków na tydzień lub dwa pomoże zaplanować wspólne domowe spotkania przy stole?

BO TAK MÓWIĄ INNI

Rodzice sami ulegają presji. Skoro ktoś coś poleca np. influencerka na Instagramie, to musi to być dobre. Koniec i kropka. Skoro takie dania są w jadłospisie przedszkola, to muszą być zdrowe. Skoro taki obiad przywiózł catering, to jest on w porządku. Jest nam wygodnie nie pytać i zrzucić odpowiedzialność na osoby trzecie.



CZY POPEŁNIASZ TE BŁĘDY?

Za dużo cukru! Cukier jest w daniach, które nawet do słodczy nie należą. Jest w napojach, nawet wodzie (tak, mowa o „wodach” smakowych). Słodczami dziecko się przeprasza. Słodczami można powiedzieć „dziękuję” albo „dobra robota”. Słodczami sprawiamy przyjemność i próbujemy ukryć nasze rodzicielskie niedociągnięcia. Między innymi to doprowadziło do sytuacji, że ponad 80% dzieci w Polsce spożywa za dużo cukru.

Mało owoców i warzyw w jadłospisie dziecka. Pamiętaj proszę o 5 porcjach warzyw i owoców w ciągu dnia. To jest minimum.

Słodkie napoje zamiast wody lub herbatek. Dziecko nie rodzi się ze świadomością, że słodzone napoje smakują lepiej. Ono nabiera tego przekonania, gdy ma okazję porównać smaki. Jeśli od dziecka pije wodę z cukrem, bardzo trudno będzie mu zmienić ten nawyk i przestawić się na „zwykłą” wodę.

Jedzenie w pośpiechu i poganianie dziecka. W ten sposób pokazujesz, że jedzenie nie jest na tyle ważne, aby poświęcać mu czas i uwagę. Lub że przeszkadza w harmonogramie dnia. Posiłki dobrze jest celebrować w rodzinnym gronie.

Podajesz słodkie między posiłkami. W ten sposób możesz rozregulować dziecięcy organizm. Bo nie dość, że podajesz coś, czego młody człowiek nie potrzebuje, to jeszcze istnieje ryzyko, że obiad - czyli ten właściwy posiłek - nie zostanie zjedzony, witaminy nie zostaną dostarczone do organizmu. Nie samym cukrem żyje dziecko!

Kupujesz słodzone jogurty i napoje. A przecież możesz wybrać produkty, bez dodatku cukru, wystarczy spojrzeć na skład.





ZBUDUJ ZDROWE RELACJE DZIECKA Z JEDZENIEM

Pozwól dziecku wybrać, co zje. Nie wmuszaj potraw na siłę. Podpowiadaj i proponuj, tłumacz, ale nie czyni z jedzenie kwestii spornej. Może wspólnie ustalcie, jaki jest plan na obiad i razem go przygotujecie?

Nie manipuluj za pomocą jedzenia. Pójdziecie do kina za „ładnie” zjedzony obiad? Nie, to nie jest dobry pomysł.

Dbaj o regularność posiłków. Dzieci lubią i potrzebują stałości.

Podawaj lekką kolację. Bywa, że dzieci jedzą kolację zbyt obficie i zbyt późno, lub nie jedzą jej wcale. Złoty środek to najlepsze rozwiązanie, bo pójście spać z pustym żołądkiem to nie jest dobry pomysł, prawda?

Jedzcie śniadania w domu. Na spokojnie, tak, by zacząć dzień bez pośpiechu i bez nerwów.

Gotuj w domu i to różnorodnie. Niech dom kojarzy się z domowym jedzeniem. A czemu różnorodnie? Bo dzieci szybko się nudzą, potrzebują nowych smaków. Jeśli codziennie będą jeść to samo, szybko zaczną szukać nowości poza domem. A wtedy nie masz pewności, że ta nowość będzie zdrowa.

Zbuduj nawyk wspólnego jedzenia posiłków. Nie pozwalaj na jedzenie na kanapie lub przy biurku. Jedzenie nie powinno być spożywane mimochodem, przy okazji. Gdy dziecko patrzy w ekran, jego mózg nie rejestruje posiłku, a on nie zaspokaja głodu.

Usuń wszelkie rozpraszacze, które przeszkadzają Wam w posiłku. Wyłącz telewizor, usuń dokumenty i rachunki ze stołu. Skupcie się na jedzeniu i rozmowach o tym, co dobrego wydarzyło się w ciągu dnia.

Kontroluj jadłospis swojego dziecka. Niech nie je to, co wpadnie mu w ręce. Nie pozwalaj dziecku kupować słodczych z kieszonkowego.

Zawsze dawaj dziecku drugie śniadanie do szkoły, nawet jeśli ma wykupiony obiad. Między śniadaniem w domu a obiadem w szkole jest zbyt długa przerwa!

Czytaj etykiety i w miarę możliwości wybieraj zdrowsze wersje ulubionych produktów.

E140

E406



JAK CZYTAĆ SKŁAD?



Skład – im krótszy, tym lepiej. Już na pierwszy rzut oka, bez wgłębiania się w szczegóły, jesteś w stanie stwierdzić, czy dany produkt jest w porządku.

Oczywiście są odstępstwa od reguły, bo gdy kupujesz np. mieszankę orzechów, skład będzie tym dłuższy, im więcej z opakowaniu różnych bakalii.

Wartość odżywcza – sprawdź, ile kalorii jest nie w 100 g, ale w całej porcji danego produktu.

Sprawdzaj cukier! Ale uważaj na pułapki. Nawet jeśli zobaczysz, że w składzie cukier występuje na jednym z ostatnich miejsc, zwróć uwagę na resztę zapisu. Być może cukier ukrył się pod postacią słodzika lub innej sztucznej substancji słodzącej. Szukaj takich haseł, jak *syrop glukozowo-fruktozowy, melasa, glukoza, fruktoza, sól, maltoza, galaktoza, dektroza*.

Kolejność ma znaczenie – im czegoś mniej, tym dalej w składzie. To dla Ciebie dobra odpowiedź, ponieważ jesteś w stanie szybko zrezygnować z produktów, które składają się głównie z cukru, tłuszczu czy soli.

Szukaj tłuszczu trans i unikaj jak ognia!

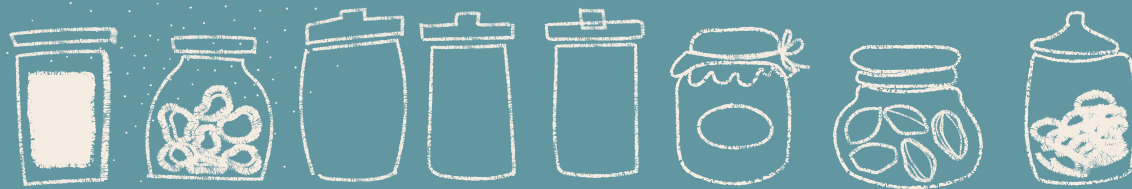
Pamiętaj o **alergenach**.



Koniecznie sprawdź **daty przydatności do spożycia**.

Zwróć także uwagę na komunikaty na opakowaniu. Hasło *najlepiej spożyć przed* oznacza, że jeśli produkt był odpowiednio przechowywany, przekroczenie podanej daty **nie oznacza, że produkt jest do wyrzucenia**. Zanim wrzucisz go do kosza - sprawdź, czy jest dobry.

Natomiast hasło *należy spożyć do* oznacza, że **należy respektować podaną na opakowaniu datę**, inaczej Twojej rodzinie może grozić zatrucie pokarmowe.



DBAJ O ZAWARTOŚĆ ŁODÓWKI I SZAFEK

A ZADBASZ
O ZDROWIE
SWOJEJ
RODZINY



To, że producent pisze, że coś jest *zdrowe, naturalne, bez konserwantów i dla dzieci* nie oznacza wcale, że skład jest w porządku.

Działaj z głową! Kupuj jak najmniej przetworzone jedzenie. Stawiaj na proste jedzenie, czyli np.:

KASZA MANNA + MLEKO + SYROP BIO MALINOWY

...zamiast gotowego deserku.

MAKA, ZIEMNIACZANA + JAJKO + MLEKO
+ DŻEM 100% OWOCÓW

...zamiast gotowego budyniu i syropu do lodów.

MAKARON PEŁNOZIARNISTY + PUSZKA POMIDORÓW
+ PAPRYKA + MARCHEWKA + MIĘSO MIELONE

...zamiast gotowego spaghetti.

Kupuj jedzenie wysokiej jakości. Wybieraj produkty bio, nieprzetworzoną żywność, tak często jak możesz, kupuj prawdziwe jedzenie. Jeśli coś ma datę przydatności na rok, dwa, pięć lat do przodu – i nie jest pasteryzowane – nie jest prawdziwym jedzeniem.

Czytaj etykiety. Każdy nowy produkt musisz przestudiować. Etykieta dla dzieci nie daje Ci żadnej gwarancji, że kupujesz produkty zdrowe i bezpieczne dla swojego dziecka.

Gotujcie w domu! Domowe jedzenie zawsze będzie bardziej wartościowe niż to mrożone czy przygotowane w barach szybkiej obsługi.

OBALAMY MIT
**CZY ZDROWE
JEDZENIE
JEST DROGIE?**

Zdrowe jedzenie jest drogie - to jedno z usprawiedliwień nas, dorosłych, gdy nie udaje nam się panować nad zdrową dietą. Jest związane z lenistwem, brakiem wiedzy, zniechęceniem, nietrafionymi przekonaniem. Ale to nie jest prawda. Jak rozsądnie kupować, aby zdrowe jedzenie nie było drogie?

Postaw na naturalne produkty. Proste jedzenie jest tak naprawdę tanie. Kasze, płatki owsiane czy ryż to niedrogie produkty. Ich cena rośnie, gdy są przetworzone.

Kupuj sezonowe produkty. Opieraj rodzinną dietę na tym, co możesz w danym sezonie znaleźć np. w pobliskim warzywniaku, bo nie dość, że karmisz rodzinę świeżymi produktami, to jeszcze dużo tańszymi.

Kupuj lokalnie. To nie tylko wsparcie małych biznesów, ale także unikanie kosztów transportu z zagranicy, który odbija się na cenie zakupów. Zresztą, zawsze możesz porównać cenę produktu polskiego, a cenę zagranicznego. Oczywiście przy podobnym składzie!

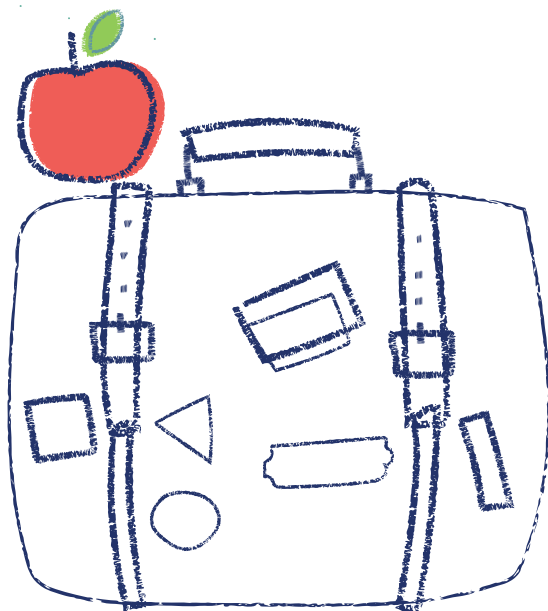
Kupuj większe ilości i zamrażaj. Jeśli w Twoim ulubionym sklepie zaplanowana jest spora promocja na warzywa czy owoce, wykorzystaj to. Kup więcej i wypełnij zamrażarkę (przyda się zimą, gdy ciężko np. o świeże truskawki) lub zrób przetwory, którymi zapelnisz spiżarnię. PS Mrożenie pozwala zachować witaminy owoców i warzyw!

Wybieraj marki własne. Zauważ, że każda większa sieć supermarketów ma swoją własną linię produktów. Zazwyczaj są tańsze niż produkty konkurencyjne. Czasem jedyną różnicą jest cena oraz opakowanie.

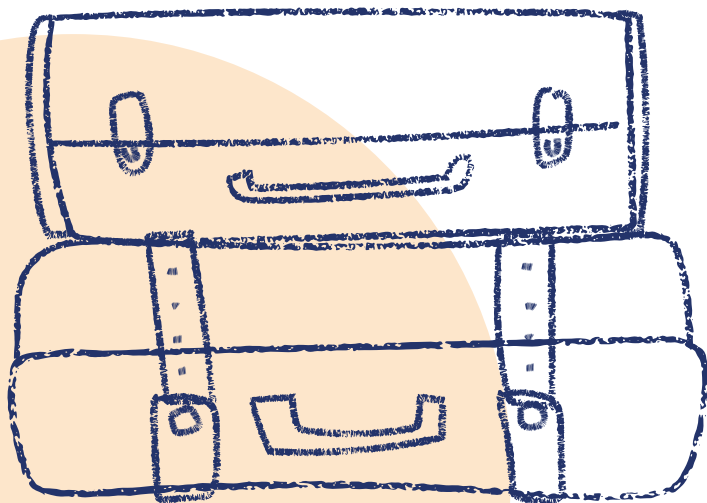
Patrz na cenę za 100g oraz za 1 kilogram, często coś w niższej cenie ma jednocześnie mniejsze opakowanie, dlatego jest tańsze. Więcej płacisz także za produkty już wstępnie obrobione - umyte marchewki czy obrane buraki.

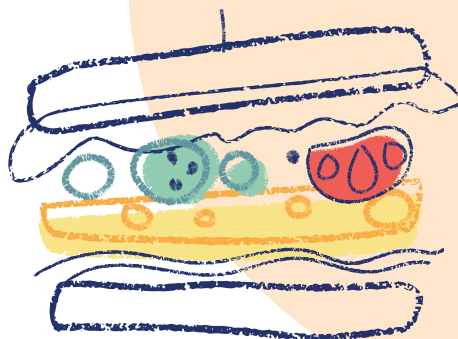
Ogranicz jedzenie na mieście. Nie dość, że za rodzinny obiad zapłacisz jak za zakupy na kilka dni, to jeszcze nie masz pewności, że zamówione jedzenie będzie świeże i zdrowe.

Jedz z umiarem – można kupić słoik masła orzechowego za kilkadziesiąt złotych i zjeść je łyżką albo wysmarować na dwa śniadania słoik kremu czekoladowego bio z górnej półki. Naucz siebie i swoje dziecko, że takie produkty jecie z umiarem. Zadbaj o odpowiednią oprawę posiłku i uczyni ze zdrowego i pięknego podanego jedzenia wspólny rytuał.



DZIECKO W PODRÓŻY





Rodzicu, przed Tobą pierwsza prawdziwa wycieczka lub kolejna wyprawa Twojego dziecka? Maluch spędzi kilka godzin poza domem, będzie jechał autokarem, poznawał nowe rzeczy. W czasie wycieczki na pewno zgłodnieje! Pamiętaj, aby zapakować mu odpowiednie jedzenie, które sprawi, że będzie najedzony i pełen energii.

Zaplanuj dokładnie menu na wycieczkę, **przedstaw swoje propozycje dziecku i wspólnie wybierzcie opcję, która będzie zdrowa i smaczna.** Samodzielnie pakując to, co uważasz, narażasz się na to, że dziecko wróci głodne lub najedzone, dzięki uprzejmości kolegów, a przygotowany przez Ciebie prowiant pozostanie nietknięty.

Pamiętaj, aby zgłosić do wychowawcy, jeśli dziecko cierpi na alergię. Ta informacja powinna być uwzględniona na przykład przy wybieraniu obiadu. Wyraź swoje stanowisko odnośnie planowanego postoju na zebraniu, nie musisz bezkrytycznie zgadzać się na fast food.



PLACKI Z BUDYNIEM



Smakują świetnie na ciepło i na zimno. Są bardzo proste w przygotowaniu, więc możesz usmażyć je rano. Co więcej, są lekkie, więc nie obciążą żołądka.

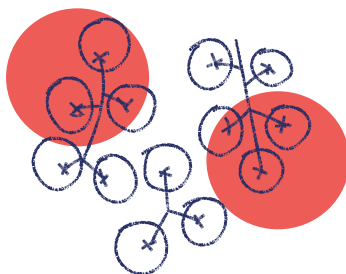
Zmiksuj dwa jajka z trzema łyżkami budyniu w proszku bez cukru (waniliowym, śmietankowym), dodaj odrobinę mleka. Ciasto wylej na patelnię i smaż z obu stron. Możesz dodać do masy również szczyptę cynamonu, kurkumy, kakao.

ROGALIKI CROISSANT Z SZYNKA

Takie rogaliki można zrobić w kilka chwil z gotowego ciasta francuskiego. Wybierz ciasto o dobrym składzie – bez oleju palmowego. Rozwałkuj lekko, pokrój na trójkąty, uformuj rogaliki zawijając ciasto od rogu trójkąta. Posmaruj rozbełtanym jajkiem i piecz zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wyjmij z piekarnika. Gdy całkowicie wystygną, przekrój na pół i włóż do środka dobrej jakości szynkę lub lekką wędlinę z kurczaka oraz plasterki sera. Możesz dodać również sałatę i odrobinę majonezu.

MAŁE WYTRAWNE PRZEKASKI

Zrób dziecku jego ulubiony zestaw: kabanosy, pomidorki koktajlowe, pokrojone w słupki marchewki, ogórki zielone, paprykę. Możesz w małym stoiczku przygotować sos jogurtowy z koperkiem, który świetnie sprawdza się jako dip.



TORTILLE Z SOCZYSTYM KURCZAKIEM I SOSEM

Wybierz tortille pełnoziarniste o dobrym składzie lub przygotuj placki samodzielnie. Przepis na 10-12 placków

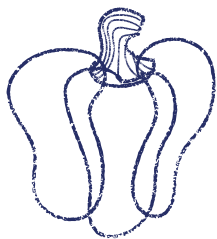
SKŁADNIKI

300 g mąki pszennej

pół łyżeczki soli

50 g tłuszczu (3-4 łyżki stołowe): smalcu, masła lub oleju kokosowego

niepełna szklanka wrzątku



Do miski wsyp suche składniki oraz tłuszcz. Dodawaj małymi porcjami wrzątek, powoli mieszając składniki. Ciasto wyrabiaj, aż będzie gładkie, potem zawij w folię spożywczą i odstaw na 45 minut (nie do lodówki!). Następnie ciasto podziel na części, formuj małe kulki, przykryj je czystą ściereczką i odstaw na pół godziny. Po upływie dwóch kwadransów rozwałkuj porcje ciasta na cienkie placki i smaż na suchej, rozgrzanej patelni aż zobaczysz pęcherzyki powietrza, a placki się apetycznie zarumienią. Przewróć na drugą stronę i powtórz proces.

Tortille dadzą się łatwo formować, jeśli przez chwilę zawiniesz je w wilgotną ściereczkę.

Soczyste piersi z kurczaka:

Piersi z kurczaka pokrój na małe kawałki, przełóż do miski. Zalej jogurtem, dodaj pieprz, sól himalajską i słodką paprykę. Zamarynuj w lodówce przez całą noc. Rano usmaż na patelni lub upiecz w piekarniku.

Na tortilli ułóż liść sałaty, na nim mięso. Polej odrobiną sosu z jogurtu greckiego z dodatkiem majonezu i ketchupu. Zawij ciasno tortillę i dobrze zabezpiecz folią aluminiową.



SKŁADNIKI

300 g mąki pszennej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżka masła
2 jajka
1 szklanka mleka
1 ząbek czosnku
około 10 łyżek oliwy z oliwek

DODATKI

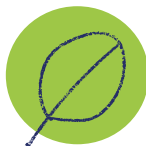
żółty ser, mrożony lub świeży szpinak

PRZYPRAWY

sól, pieprz, tymianek suszony, oregano

POTRZEBUJESZ

form do muffinów i papierowych papilotów do babeczek



WYTRAWNE MUFFINY



PRZYGOTOWANIE

Na patelni na maśle podsmaż szpinak (jeśli masz w domu mrożony - najpierw go rozmroź), dodaj posiekany czosnek.

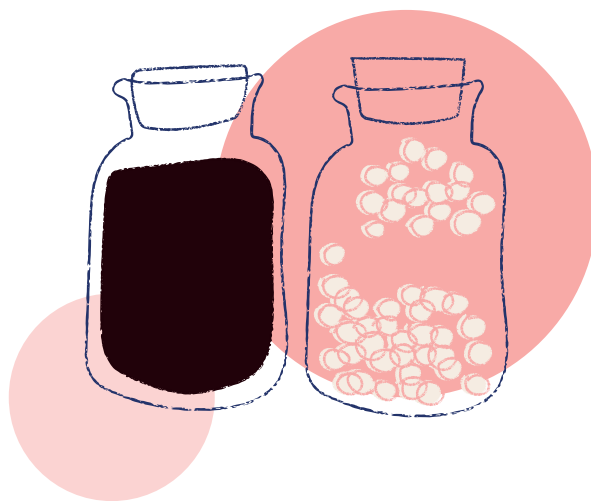
W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól i pokroj w kostkę żółty ser. W oddzielnym naczyniu wymieszaj jajka, mleko, oliwę i wcześniej przygotowany i ostudzony szpinak. Powoli wymieszaj suche składniki z mokrymi. Dobrać tak, jak lubicie.

Wyłożoną papilotkami formę do muffinów wypełnij masą. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 25 minut.

DOMOWE BATONIKI

SKŁADNIKI

2/3 szklanki masła orzechowego
(pamiętaj, aby dobrze wymieszać masło w słoiku)
pół szklanki miodu
1 łyżka oleju kokosowego
2 szklanki płatków owsianych
2/3 szklanki posiekanych migdałów
2 łyżki całych migdałów
1/3 szklanki wiórków kokosowych



MOŻESZ DODAĆ RÓWNIEŻ

Cynamon
Szczyptę soli
Kawałki czekolady gorzkiej
Suszone owoce – żurawinę, rodzynki
Nasiona sezamu, chia lub siemię lniane (najlepiej złote)
Pestki dyni lub słonecznika



PRZYGOTOWANIE

Wyłóż blaszkę 20x20 cm papierem do pieczenia. W garnku rozpuść na średnim ogniu masło z orzechów, miód i olej kokosowy. Mieszaj i czekaj, aż masa zacznie się delikatnie gotować. Zmniejsz ogień i mieszaj dopóki całość nie zgęstnieje, czyli około 2 minut. Zdejmij garnek z ognia, dodaj przyprawę, jeśli ich używasz.

Wsyj do środka płatki owsiane, wiórki kokosowe, posiekane migdały. Całość wymieszaj. Przenieś miksturę na blaszkę. Ugniataj i dociskaj, aby uzyskasz równy placek. Dodaj całe migdały – ułóż je według preferencji. Wciśnij w masę również kawałki czekolady i suszone owoce, jeśli chcesz je dodać. Dociśnij masę szpatułką.

Umieść blaszkę w lodówce, aby masa stężała. Zajmie to około godziny, możesz zostawić blaszkę na całą noc. Kiedy masa będzie zbita, wyjmij ją, używając papieru do pieczenia, z blaszki. Następnie pokrój ostrym nożem na batoniki. Pamiętaj, że staną się miękkie, jeśli poleżą chwilę w temperaturze pokojowej. Nadmiar batoników możesz zamrozić.

Smacznego!



SMACZNE KULKI MOCY KTÓRE TWOJE DZIECKO POKOCHA!

SKŁADNIKI

- 1 szklanka płatków owsianych błyskawicznych
- ¼ szklanki siemienia lnianego (wybierz złote)
- 2 łyżki nasion chia
- ½ łyżeczki cynamonu
- Szczypta soli himalajskiej
- ½ szklanki masła orzechowego lub z migdałów
- ¼ szklanki miodu
- ¼ szklanki rodzynek, żurawiny lub wiśni

OPCJONALNIE

kawałeczki gorzkiej czekolady

PRZYGOTOWANIE

W dużej misce wymieszaj płatki, siemie, nasiona chia, cynamon i sól. Podgrzej masło orzechowe. Dodaj do masła miód i dokładnie wymieszaj. Wlej masło z miodem do suchych składników i mieszaj, aż powstanie gęsta masa. Roluj masę na małe kuleczki. Na jedną wykorzystaj 1-2 łyżeczki masy. Umieść je w pojemniku i przechowuj w lodówce do 2 tygodni.

Pamiętaj, że wiele potraw możesz przygotować wspólnie z dzieckiem. Praca w kuchni i realny wpływ na to, co zabierze ze sobą do jedzenia w czasie wycieczki sprawi, że Twoja pociecha chętniej zje przygotowane potrawy!



Pamiętaj, że dziecko może zabrać na wycieczkę wygodny **lunchbox**. Możesz dodawać do proponowanych potraw również te z lunchboxa. Świetnym pomysłem jest spakowanie dziecku również: **bakalii, pokrojonego na kawałka jabłka, czy zdrowego batonika.**



ZDROWE URODZINY

Oto kilka podpowiedzi, które pomogą Ci zamienić imprezę urodzinową dziecka z zalanej lukrem i glutaminianem sodu na tę pełną kolorów i witaminami.

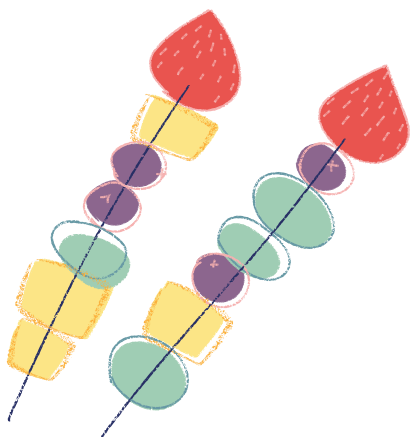
Przyjęcie dla dzieci to czas, gdy na stole królują przekąski. Dania dla najmłodszych gości muszą być zdrowe, kolorowe, smaczne i wygodne. Trzeba je szybko złapać w rękę, by nie tracić ani chwili z zabawy! Oto, co można przygotować na przyjęcie urodzinowe Twojego dziecka. Urodziny nierozzerwalnie kojarzą się z niezdrowym jedzeniem. Czy masz dzisiaj szansę zerwać z tym wizerunkiem? Tak!

- Jedzenie musi być **atrakcyjnie podane** – liczą się kolory, forma i kształty.
- Im bardziej **śmieszne i ciekawe** kształty, tym lepiej.
- Jedzenie powinno być **szybkie w przygotowaniu** i musi być go dużo.
- Nie wszystko trzeba robić samemu – **szukaj w sklepie** zdrowych produktów np. kup gotowy hummus, ciasto francuskie czy tortille z dobrym składem.
- Postaw na **przekąski do ręki**, które można chwycić w trakcie zabawy lub w krótkiej przerwie.
- Pamiętaj o odpowiednich proporcjach dań **na słodko i na ostro**.
- **Zadbaj o owoce i warzywa!** Muszą znaleźć się w menu w postaci szaszłyków, jako składnik roladek, koreczków, czy mini kanapeczek.
- Dowiedz się od dziecka, co lubią jeść jego **koledzy i koleżanki**.
- Upewnij się u rodziców, że dzieci nie mają **alergii lub nietolerancji pokarmowych**, zadbaj o osobne menu dla tych dzieci.
- Przygotuj **muffinki na słodko i na słono**.
- Zrób **zdrowe dipy** i podaj do nich chipsy z domowej tortilli lub domowe frytki z ziemniaków.
- Zrób duży **dzbanek lemoniady lub smoothie**.
- Przygotuj **domowe lody** na patyku.
- Możesz poddać dzieciom **pizzę, jako główne danie!**
- Wspólnie z dzieckiem zdecydujcie, czy chce **tort**. Być może Twoja pociecha zaskoczy Cię i wybierze inne ciasto, które zrobisz w domu!



PIZZA Z ARBUZA

Potrzebny będzie **arbuz, jogurt naturalny, granola, posiekane pistacje**. Arbuza pokrój na grube plastery. Każdy plaster pokrój na 6 lub 8 kawałków, jak pizzę. Nałóż na każdy kawałek łyżeczkę jogurtu naturalnego, posyp granolą, udekoruj posiekanymi pistacjami. Możesz dodać również świeże owoce – borówki i maliny.



OWOCOWE RAKIETY

Umyj truskawki, winogrona, borówki, kawałki ananasa. Przygotuj patyczki do szaszłyków. Nadziewaj na nie owoce.

Ważne, aby ostatnia była truskawka, bo ona jest kadłubem rakiety!

GWIAZDKI Z ARBUZA

Arbuz pokrój na plastery. Wykrawaczką do ciasteczek wykrawaj gwiazdki. Nadziewaj je na patyczki od szaszłyków. Możesz dodać borówki do dekoracji.

PLACUSZKOWE KORECZKI

Tortillę o dobrym składzie **posmaruj serkiem, wyłóż łososia wędzonego, dodaj ser żółty**. Zwiń tortillę, a gotowy rulonik pokrój na plasterki. Każdy kawałek tortilli możesz udekorować od góry plasterkiem **pomidorka koktajlowego**. Nadziewaj plasterki na wykałaczki.

OWOCOWA TĘCZA

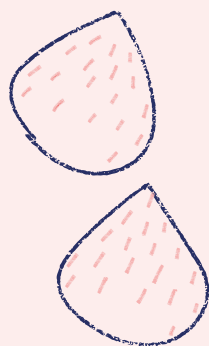
Przygotuj owoce w kolorach tęczy: **czerwone winogrona, borówki, kiwi lub zielone winogrona, arbuz, kaki lub pomarańcze, truskawki lub maliny**.

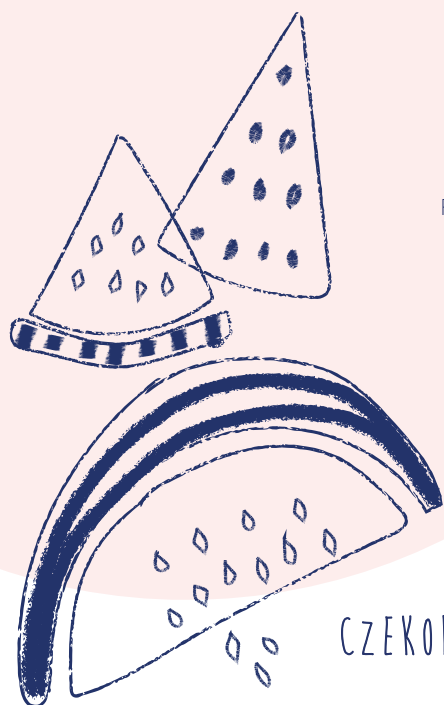
Umyte i pokrojone na mniejsze kawałki owoce nadziewaj na patyczki do szaszłyków w ten sposób, aby kolory zgadzały się z kolorami tęczy. Układaj owoce w dużym naczyniu, aby stworzyć spójną kompozycję ze wszystkich szaszłyków.

SMOOTHIE BOWL

Przygotuj dowolne smoothie w kolorze, który lubią wszystkie dzieci. Do kielicha blendera wsyp zamrożone lub świeże **owoce leśne. Dodaj gęsty napój roślinny, łyżkę masła orzechowego, 2 łyżki wiórków kokosowych i 3 łyżki syropu klonowego lub miodu**. Całość zblenduj, jeśli masa okaże się za gęsta, dodaj nieco więcej napoju roślinnego.

Gotowe smoothie przelej do okrągłych misek. Posyp granolą, kawałkami gorzkiej czekolady i posiekanymi migdałami.





OWOCOWE LIZAKI W CZEKOLADZIE...

...NA LATO

Przygotuj **maliny, truskawki, kawałki brzoskwiń i nektarynek.**

...NA ZIMĘ

Przygotuj plasterki **banana i kiwi, małe kawałki mandarynki.**

Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej. Zamaczaj w niej owoce nadziane na wykałaczki. Owoce na patyczkach wbij w coś twardego, a gdy czekolada ostygnie, przełóż do lodówki.

CZEKOLADOWY PUDDING Z BANANEM I AWOKADO

SKŁADNIKI NA CZTERY DUŻE PORCJE

4 dojrzałe banany

2 dojrzałe awokado

4 łyżeczka ciemnego kakao

8 suszonych daktyli

Daktyle zalej gorącą wodą i mocz przez około 30 minut. Dodaj **wszystkie składniki do miski i zblenduj na gładką masę**. Jeśli wyjdzie za gęsta, dolej nieco wody z daktyli lub dodaj trochę napoju roślinnego. Udekoruj chipsami z kokosa.

JABŁKOWE DONUTY

Pokrój jabłka w plastry, tak, by uzyskać okrągłe kawałki. Wykrój gniazda nasienne ze środka, nadając plasterkom jabłka kształt donutów - z dziurką. **Jogurt grecki naturalny** wymieszaj z odrobiną **miodu** i „polukruj” kawałki jabłka. Udekoruj kolorowymi cukierkami czy posypką.

MAŁE MUFFINKI JOGURTOWE - BEZ PIECZENIA!

Przygotuj papilotki, wyłóż nimi formę do muffinek. Na dno każdej papilotki nasyp po **łyżce granulowanego domowego roboty**. W misce przygotuj **jogurt grecki**, zmieszaj go z **miodem**. W osobnej misce umieść pokrojone w kostkę **truskawki lub całe maliny, lub też jagody**. Zmiażdż owoce widelcem. Dodaj owoce do jogurtu, jeśli puściły za dużo soku, odlej trochę. Wymieszaj dokładnie owoce z jogurtem. Masę przełóż do papilotek. Formę wstaw do zamrażalnika na całą noc.

ZDROWE ŻELKI

SKŁADNIKI

100ml dowolnego soku z owoców bio
6 łyżeczek żelatyny w proszku (lub 8 listków żelatyny)
1- 2 łyżki soku z cytryny
1 łyżka cukru (mniej lub więcej do smaku)

PRZYGOTOWANIE

Żelatynę wsyp do niedużego garnka. Zalej sokiem owocowym i pozostaw na 5 - 10 min, do napęcznienia. Gdy żelatyna napęcznieje, dodaj do niej sok z cytryny i podgrzewaj mieszając, aż żelatyna się rozpuści. Dodaj cukru i wymieszaj, aby cukier się rozpuścił.

Płyn rozlej do formy silikonowej na pralinki, zostaw do ostygnięcia, a następnie wstaw formę do lodówki – najlepiej na całą noc.



ZDROWE ŻELKI WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI

200-250 ml soku owocowego bio
łyżka soku z cytryny
1,5 – 2 łyżeczki agaru

PRZYGOTOWANIE

Do garnka wlej sok z owoców i cytryny, dodaj agar. Mieszaj i doprowadź do wrzenia, ale nie gotuj. Gotowy wywar wlej do foremki i czekaj, aż zastygnie – trwa to do 30 min. Możesz włożyć żelki na chwilę do lodówki, ale nie jest to konieczne.



MINI PIZZE

SOS

1 koncentrat pomidorowy
(słoiczek 190g) o dobrym składzie
3 łyżki wody
3 łyżki oliwy lub oleju
przyprawy: oregano, bazylia



DODATKI

1 papryka
2-3 plastry szynki
kilka łyżek startego żółtego sera
pieczarki
oregano, bazylia

CIASTO

rozczyń:
1/2 kostki drożdży
2 łyżki cukru
1 szklanka ciepłej wody
3 łyżki mąki



reszta składników:
2 szklanki mąki
3 łyżki oliwy
0,5 szklanki ciepłej wody
łyżeczka soli



PRZYGOTOWANIE

Przygotuj zaczyn: drożdże rozpuść w szklance ciepłej wody, dodaj cukier i 3 czubate łyżki mąki. Wymieszaj i odstaw na kilka minut, by zaczyn popracował - drożdże się spieniły. Następnie do gotowego zaczynu dodaj resztę składników i wyrób ciasto. Jeśli jest zbyt klejące, podsyp mąką.

Ciasto przełóż do miski, przykryj ściereczką i odstaw na około 30 minut do wyrośnięcia w ciepłe miejsce.

Sos pomidorowy: Składniki sosu dokładnie wymieszaj.

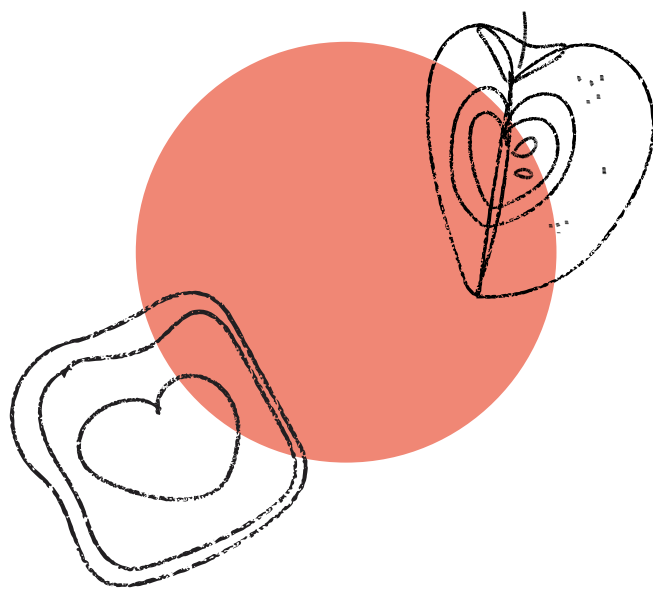
Składniki na pizzę: Pokrój paprykę w drobną kostkę. Zetrzyj ser, pokrój szynkę na małe paseczki, a pieczarki w cienkie plasterki.

Gdy ciasto będzie gotowe, odrywaj od niego małe kawałki i rozplaszczaj na blacie oprószonym mąką. Gotowe mini pizze przekładaj na blachę do pieczenia wyłożoną papierem.

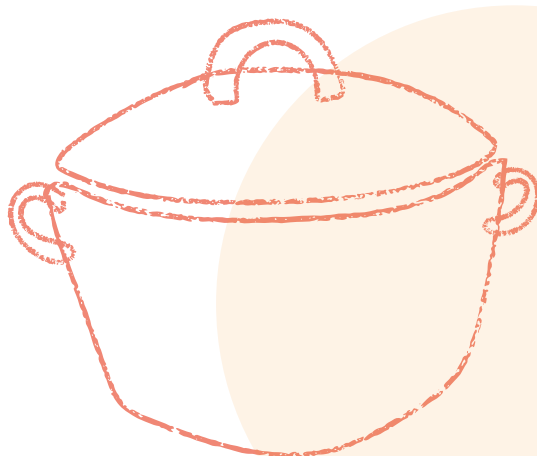
Na każdym kawałku ciasta rozsmaruj sos, nałóż wędlinę, paprykę i pieczarki, posyp serem. Pizzerinki piecz około 15 minut w temperaturze 180 st.

Możesz przygotować pizzerinki również z ciasta francuskiego. Piecz je zgodnie z instrukcją na opakowaniu.





PRZEKĄSKI PO SZKOLE



Dzieci najczęściej wracają ze szkoły głodne. Jeśli w Waszym domu do posiłku siadacie wspólnie, zadбай, by Twoja pociecha miała co zjeść, gdy wróci z zajęć. Jeśli tego nie zrobisz, jest duża szansa, że sięgnie po słodczyce lub fast foody.

Czas po szkole to chwile i odpoczynku, i nabierania sił przed odrabianiem lekcji. To też czas oczekiwania na obiad lub wczesną kolację. No właśnie, oczekiwanie. Jeśli Twoje dziecko zgłodnieje, a do kolacji zostało jeszcze trochę czasu, szybko przygotuj coś lekkiego i sycącego.

ZUPA

Sycąca, pożywna zupa to świetne danie na lunch. Zupę można przyrządzić na rosole z kurczaka - wystarczy raz w tygodniu ugotować duży gar rosolu i zawekować. Z takiego wywaru można zrobić: ogórkową, pomidorową, pieczarkową, krem z brokuła, krem z dyni, zupę warzywną lub fasolową.

TORTILLA

Starsze dziecko może samo zrobić tortillę. W lodówce powinny znaleźć się: gotowe, usmażone kawałki kurczaka, pokrojone warzywa – ogórek zielony, papryka, pomidorki koktajlowe.

KRAŻKI Z JABŁKA I MASŁA ORZECHOWEGO

Wydrąż jabłko, pokrój na plastry. Każdy plaster posmaruj masłem orzechowym. Łącz ze sobą po dwa plastry, tworząc krążki.

PASTA JAJECZNA Z GRZANKĄ

Starsze dziecko może zrobić grzanki w tosterze. Gotową grzankę wystarczy posmarować pastą jajeczną – jajka rozgnieć widelcem, dodaj pieprz, sól, nieco majonezu i jogurtu naturalnego, szczyptę suszonego koperku.

KANAPKA

Zadбай, aby w lodówce znalazły się ulubione składniki, a w chlebaku pokrojony chleb. Naucz dziecko wcześniej, jak przyrządzać zdrowe kanapki. Zawieś ściągę na lodówce. Zostaw w pojemniku umytą sałatę, jajko ugotowane na twardo, wędlinę, umyte pomidorki oraz dobrej jakości serek lub masło do smarowania.

HUMMUS Z WARZYWAMI

Warzywa umyj i pokrój w słupki. Zostaw je w pojemniku w lodówce obok hummusu.

PUDDING CHIA

Rano 3 łyżki nasion chia zalej napojem roślinnym. Wstaw do lodówki, mieszaj co 5-10 minut. W miseczce zostaw ulubione owoce dziecka. Po szkole wystarczy, że pociecha wyjmie szklankę z puddingiem, doda owoce oraz granolę.

CHRUPKIE PIECZYWO Z OWOCAMI

Chrupkie pieczywo posmaruj serkiem do smarowania, dodaj słodkie owoce wymieszane z miodem.

SALATKA OWOCOWA

Pokrój jabłka, gruszki, banany i winogrona, wymieszaj owoce w misce, dodaj miodu. Do sałatki podawaj małe kanapeczki w kształcie gwiazdek (wytniesz je wykrawaczką do ciastek) posmarowane masłem orzechowym.

JABŁKA Z MASŁEM ORZECHOWYM

Zostaw w lodówce pokrojone jabłko. Dziecko samo nałoży sobie masło – ustalcie, do której miseczki, aby ilość była odpowiednia – i zje z jabłkiem.

SUSHI

Jeśli Twoje dziecko lubi sushi, możesz je przygotować w domu. Wybierz łososia wędzonego na zimno lub na ciepło dymem. Dodaj ulubione składniki: awokado, serek biały, ogórek zielony pokrojony w słupki. Sushi zostaw w lodówce.

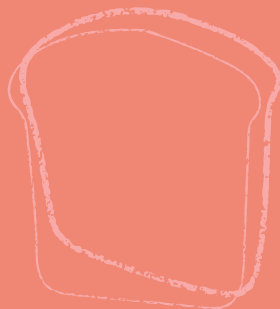
WAFLE RYŻOWE

NA SŁODKO

- **domowej roboty nutella** (masło z prażonych orzechów laskowych połącz z odrobiną miodu i kakao w proszku) + **banan**
- **serek do smarowania** wymieszaj z **miodem** + **truskawki i brzoskwinie**
- **masło orzechowe** + **banan** + **wiórki czekoladowe**

NA OSTRO

- **serek do smarowania** zblenduj z **suszonymi pomidorami** + **ogórek zielony**
- **hummus** + **ogórek zielony**
- **pesto** + **pomidorki**
- **sos pomidorowy** + plasterki **sera żółtego** + **szynka**



Już widzisz, że zdrowe jedzenie to nie nudne jedzenie. Jest tyle możliwości!

Potraktuj te pomysły jako inspirację. Możesz je dowolnie modyfikować, wprowadzać zmiany, zaangażować całą rodzinę.

Pamiętaj też - im mniej presji, tym lepiej. Nie traktuj zdrowego jedzenia jako kolejnego obowiązku, bo szybko stracisz zapał. Zmieniaj nawyki żywieniowe rodziny powoli, krok po kroku. Oswajaj się z nowymi smakami, czytaj składki, porównuj produkty. Na to potrzeba czasu, daj go sobie!

Trzymamy kciuki!





Działanie współfinansowane ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich 2020
w ramach projektu: Zamiana nawyków żywieniowych. To nasza wspólna sprawa.