

nau

Małopolska Akademia Rozwoju Żyjątków

Dziecinnie proste

PRZEPISY DLA NAJMŁODSZYCH
KATARZYNY BŁĄŻEJEWSKIEJ-STUHR

fine.ngo

Zdrowe jedzenie to jeden z najpiękniejszych prezentów, jakie możemy dać dziecku – wspiera jego rozwój, energię i dobre samopoczucie. Warto jednak pamiętać, że równie ważna jak jakość produktów jest atmosfera, w jakiej to jedzenie się pojawia. Nadmierna kontrola, presja czy skupienie wyłącznie na „idealnym” talerzu mogą zaburzyć naturalną relację dziecka z jedzeniem. Dlatego w tej książeczce stawiamy na zdrowe proporcje – nie tylko na talerzu, ale i w podejściu.

Każdy posiłek to okazja do budowania równowagi. Na talerzu dziecka powinno znaleźć się miejsce dla białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin i minerałów – ale również dla przyjemności. Odrobina słodkości nie jest błędem, lecz elementem tej równowagi. Jedzenie ma odżywiać ciało, ale też cieszyć.

Zapraszamy dzieci do wspólnego gotowania – nawet najmłodsze mogą mieszać, kroić (pod czujnym okiem dorosłych) czy obierać warzywa. To nie tylko nauka umiejętności, ale też budowanie sprawczości, ciekawości i zaufania do własnych możliwości. W ten sposób zachowujemy proporcje między wspieraniem a wyręczaniem.

Katarzyna Błazejewska-Stuhr

dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka,
ambasadorka Małopolskiej Akademii Wsparcia

Ilustracje: Marta Podolska

Czujemy potrzebę budowania świadomości wokół zdrowego odżywiania i dobrych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat, dlatego zależy nam na edukacji w tym obszarze oraz zwracaniu uwagi na jakość jedzenia, które trafia na nasze talerze. Chcemy także pokazywać, że zdrowe posiłki mogą być smaczne, proste i przyjemne w przygotowaniu. Jedzenie to coś więcej niż posiłek, to również przestrzeń budowania relacji, bliskości i wspólnego bycia przy stole. Takie podejście pomaga nie tylko kształtować dobre nawyki, ale też uczy uważności, szacunku do jedzenia i do siebie nawzajem.

Karolina Bisping-Adamik

Prezeska Fundacji FINE



ODŻYWCZA OWSIANKA

SKŁADNIKI (1 PORCJA):

4 łyżki (ok. 40 g) płatków owsianych,
200 ml napoju sojowego bez cukru, wzbogaconego wapniem,
1 łyżeczka maku,
3 łyżki jagód i/lub malin (świeże/mrożone),
1 łyżeczka masła orzechowego 100%,
1 łyżeczka pestek słonecznika.



PRZYGOTOWANIE:

Gotuj płatki z makiem w napoju sojowym.
Pod koniec dodaj owoce i masło orzechowe,
posyp pestkami słonecznika.

ZIELONA ZUPA JARZYNOWA

SKŁADNIKI (4 PORCJE):

1 mała cebula, drobno posiekana,
1 ząbek czosnku, posiekany,
½ pora (biała część), pokrojonego w półplasterki,
1 łyżka oliwy z oliwek,
½ brokuła – różyczki i pokrojona w kostkę łodyga,
½ małego kalafiora – różyczki,
3 łyżki zielonej, opłukanej soczewicy,

4–5 pokrojonych pieczarek,
½ szklanki mrożonego zielonego groszku,
3 łyżki pestek dyni lub słonecznika,
1 łyżka szczypiorku, posiekanego
1 litr bulionu warzywnego,
szczypta kurkumy (opcjonalnie),
sól i pieprz do smaku (dla dzieci minimalnie).

PRZYGOTOWANIE:

W garnku rozgrzej oliwę. Dodaj cebulę, pora i smaż 3–4 minuty, aż zmiękną. Dodaj czosnek i smaż jeszcze 30 sekund (uwaga, by nie przypalić). Wrzuć brokuła, kalafiora, pieczarki oraz opłukaną soczewicę. Całość zalej bulionem, dodaj kurkumę (jeśli chcesz) i gotuj na małym ogniu ok. 20 minut, aż soczewica będzie miękka. Następnie dorzuć zielony groszek i pestki dyni/słonecznika. Gotuj jeszcze 5 minut. Dopraw delikatnie solą i pieprzem. Podawaj posypaną świeżym szczypiorkiem.



KLOPSIKI Z SOCZEWICY Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYSWAMI

SKŁADNIKI (2 MAŁE PORCJE):

¼ szklanki surowej, czerwonej soczewicy,
3 łyżki kaszy jaglanej,
1 starta marchew,
1 łyżka szczypiorku,
1 łyżeczka oliwy,

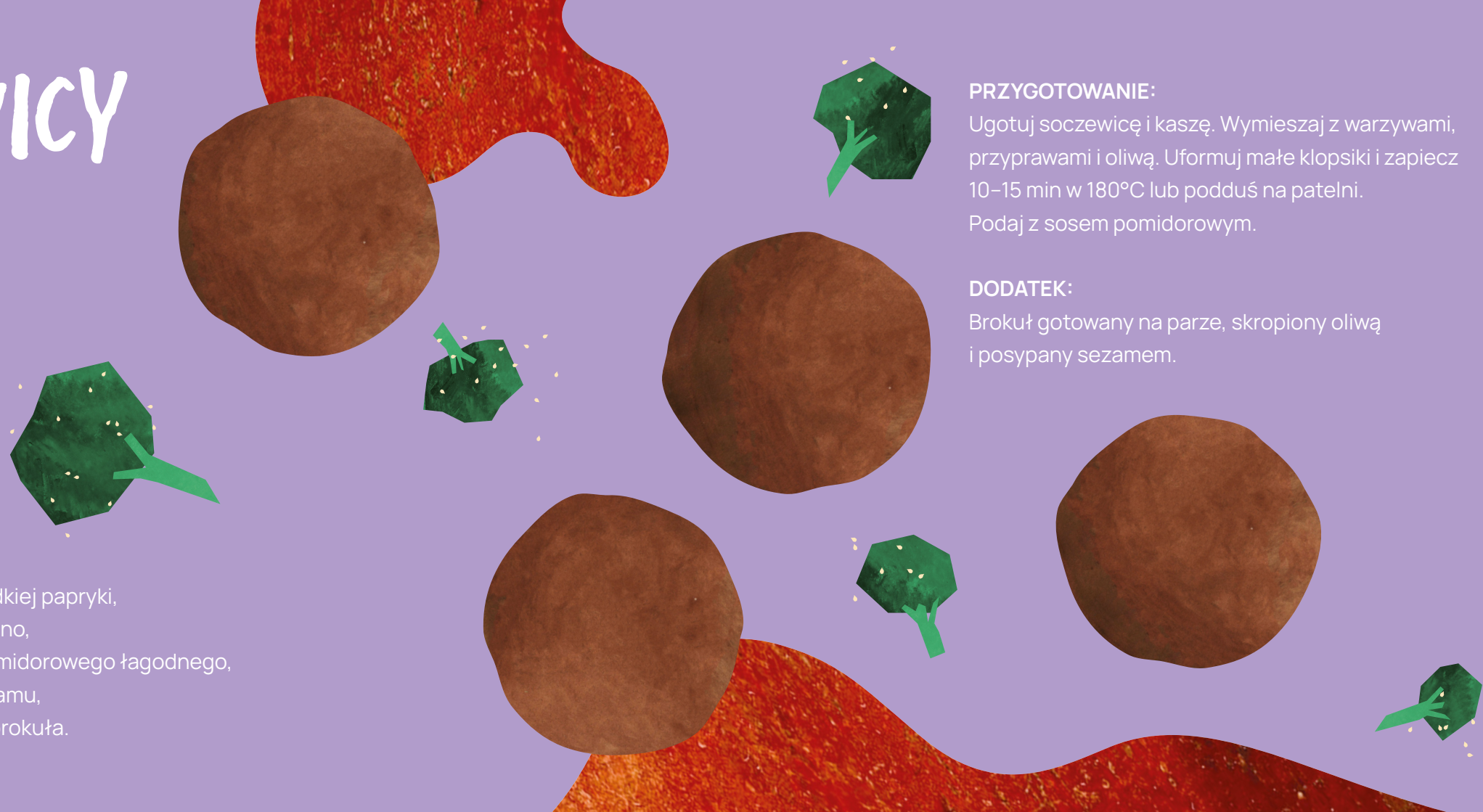
½ łyżeczki słodkiej papryki,
szczypta oregano,
2 łyżki sosu pomidorowego łagodnego,
½ łyżeczki sezamu,
kilka różyczek brokuła.

PRZYGOTOWANIE:

Ugotuj soczewicę i kaszę. Wymieszaj z warzywami, przyprawami i oliwą. Uformuj małe klopsiki i zapiecz 10–15 min w 180°C lub podduś na patelni. Podaj z sosem pomidorowym.

DODATEK:

Brokuł gotowany na parze, skropiony oliwą i posypyany sezamem.

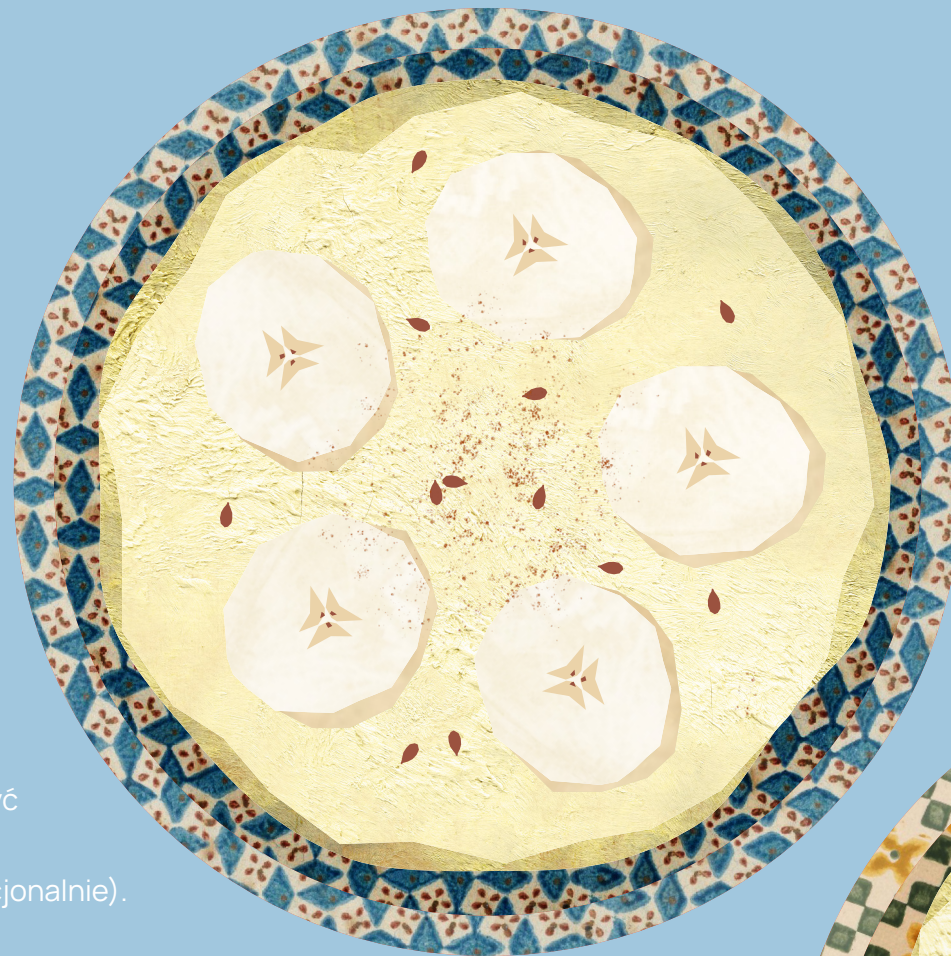


MUS JAGLANY WANILIOWY Z BIAŁĄ FASOLĄ I BANANEM

SKŁADNIKI (4 PORCJE):

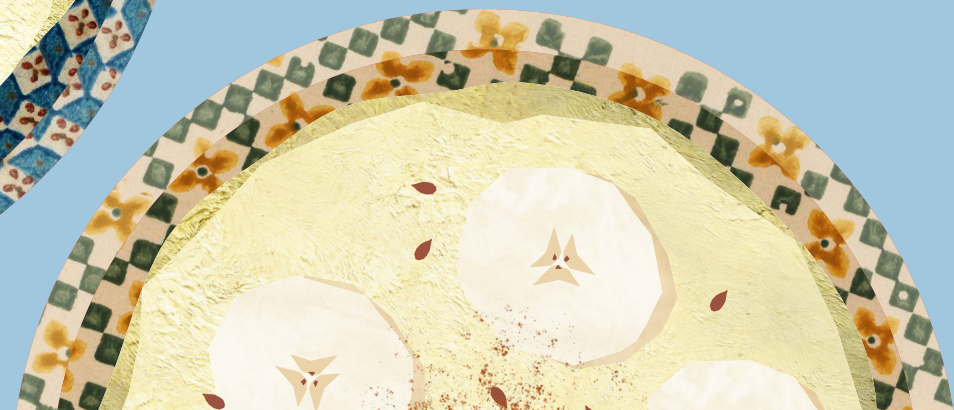
½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej,
¼ szklanki ugotowanej białej fasoli,
(może być z puszki, dobrze przepłukana),
1 dojrzały banan,
1 łyżeczka masła orzechowego lub migdałowego,
½ łyżeczki siemienia lnianego mielonego
lub nasion chia,

½ szklanki napoju sojowego,
wzbogaconego wapniem lub mleko,
odrobina cynamonu lub wanilii,
kilka kropli soku z cytryny, jeśli mus ma być
bardziej świeży w smaku,
łyżka soku malinowego/wiśniowego (opcjonalnie).



PRZYGOTOWANIE:

Ugotowaną kaszę i fasolę umieść w blenderze, z bananem, siemieniem/chia, masłem orzechowym i przyprawami. Dolej napój roślinny i zmiksuj na gładki, puszysty krem. Podaj od razu lub schłodź jak pudding. Gotowy mus możesz polać łyżką soku malinowego/wiśniowego.



Zeskanuj, zaobserwuj
i zyskaj dostęp do wiedzy i wsparcia!



Skontaktuj się z nami:

FINE – Fundacja Inicjatyw dla Nowej Edukacji

www.fine.ngo

be@fine.ngo



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



najmłodszy.pl
WSPARCIE JAKOŚCI INSTYTUCJI
OPIEKI I EDUKACJI DZIECI DO LAT 3

fine.ngo



WOJEWODA
MAŁOPOLSKI

Patronat honorowy
Wojewody Małopolskiego
Krzysztofa Jana Klęczara



MAŁOPOLSKA

Patronat honorowy
Marszałka Województwa
Małopolskiego Łukasza Smółki



Kraków

Patronat honorowy
Prezydenta Miasta Krakowa
Aleksandra Miszańskiego