



OLIMPIADA SMAKÓW

BROSZURA DLA RODZICÓW



„Tak się składa, że dobre posiłki charakteryzują się właściwym połączeniem przyjemności i potrzeby – z tego powodu stanowią wyzwanie dla rodziców, a także szansę praktykowania roli przywódcy w rodzinie.

Dokładnie tak samo było dwa pokolenia temu, z tym że ograniczony zasób produktów żywnościowych, uzależnionych od pory roku, i nieobecność fast foodu sprawiały, że wszystko było dla obu stron prostsze”

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 23).



WSTĘP

NASZE DZIECI MAJĄ SZANSĘ NA PODIUM

I tutaj dobre wieści się kończą. Niestety, nie mamy na myśli żadnej rywalizacji sportowej, lecz raczej wyścig, w którym oceniane jest tempo przybierania na wadze. Drodzy Rodzice, abyście chcieli zawalczyć o zdrowy rozwój Waszych dzieci, istotne jest przyjęcie do wiadomości tej informacji: według badań PITNUTS z 2016 roku blisko 10% dzieci w wieku 1–3 lat miało nadwagę lub otyłość. Ponadto 18,4% było zagrożonych nadmierną masą ciała (raport z badania: „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie, PITNUTS 2016 roku”).



Dieta i aktywność fizyczna to najpotężniejsze narzędzia do modelowania zdrowia naszych dzieci. To wiemy chyba wszyscy. Jak zatem sprawić, żeby udało się poprawić jakość żywienia rodziny i zachęcić **wszystkich jej członków** do częstszego wprawiania ciała w ruch? Być może koncentrując się na dobrej zabawie, uda nam się przekonać choć część z Was do tego, że każda drobna zmiana to ogromny wkład w największą inwestycję życia, jaką są Wasze kochane dzieciaki.

„Uważam, że czas przeznaczony na zakupy, gotowanie i wspólne jedzenie jest wartościową i rozsądną inwestycją w rodzinę”

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 37).



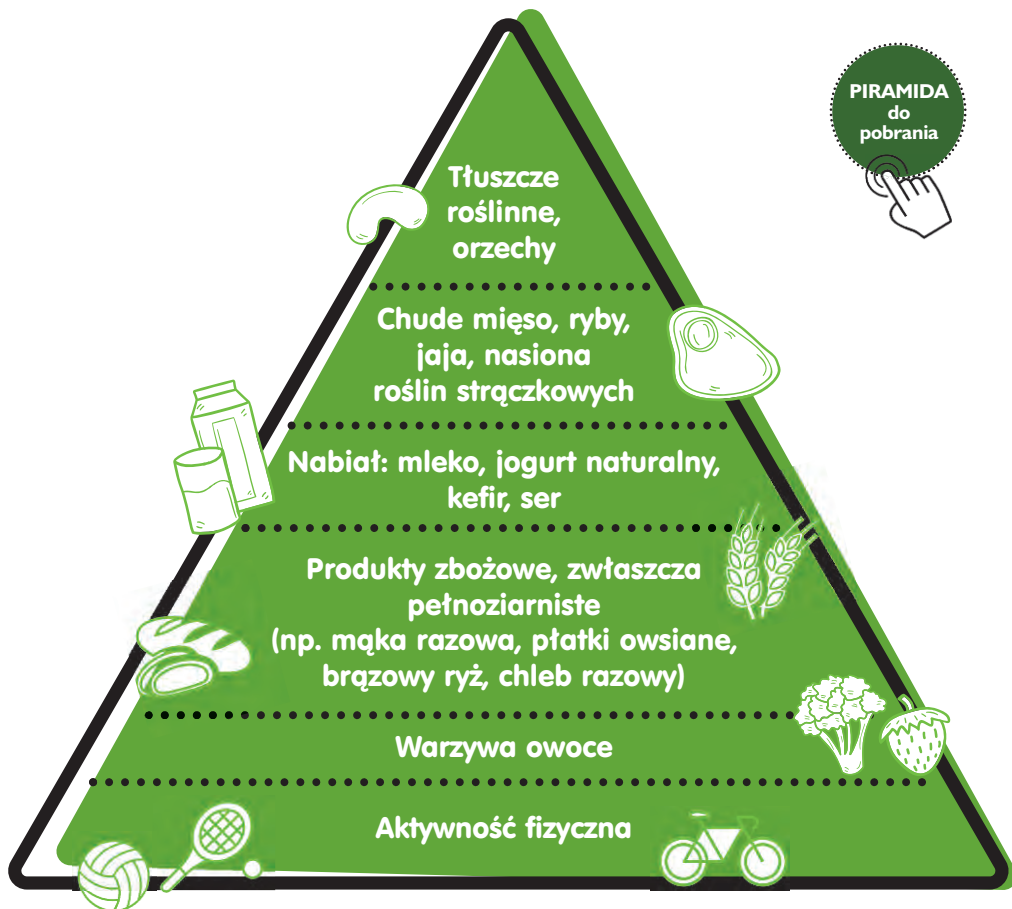
CO PROPONUJEMY?

UWAŻNIE przeczytać tę broszurę

– powinno to zająć zaledwie kilka minut



- Po przeczytaniu broszury wybrać jedną z proponowanych przez nas zmian na lepsze i „od zaraz” wdrożyć ją w życie.
- Uznać, że piramida żywienia to jedno z podstawowych narzędzi do nauki o zdrowym odżywianiu i stylu życia – stworzona przez autorytety w dziedzinie żywienia, jest pewnym źródłem rzetelnych i zgodnych z aktualną wiedzą informacji. Na początek nie ma potrzeby wyszukiwania dodatkowych zasad i reguł odnośnie do żywienia. Zachęcamy do wydrukowania piramidy i umieszczenia jej np. na lodówce.



Źródło: opracowanie własne.

Piramida żywienia – zasady:

- Jedz regularnie **5 posiłków** i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
- Jedz **różnorodne warzywa i owoce** jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz **produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste** – w większości posiłków w ciągu dnia.
- Pij co najmniej **3–4 szklanki mleka** dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem).



- Jedz **chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych** oraz wybieraj **tłuszcze roślinne** zamiast zwierzęcych.
- **Nie spożywaj słodkich napojów** oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- **Nie dosalaj potraw**, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Bądź codziennie **aktywny fizycznie** co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
- **Wysypiaj się**, aby Twój mózg mógł wypocząć.
- Sprawdzaj regularnie **wysokość i masę ciała**.

RODZINNA OLIMPIADA SMAKÓW

Mamy świadomość, że żywienie dzieci to bardzo trudny temat. Rodzice często zmagają się z licznymi trudnościami w obszarze diety swoich dzieci. Przytłoczeni panującą sytuacją przy stole, nie mają sił na to, aby podjąć się wprowadzenia zmian. Często słyszane zalecenia żywieniowe mogą wydawać się bardzo trudne do wdrożenia w danej sytuacji rodzinnej. Dlatego spójrzmy na żywienie z innej perspektywy. Popatrzmy na stojące przed nami wyzwania jak na konkurencję olimpijską, w której weźmiemy udział. Wybierzmy działania w formie zabawy i wspólnie zmieńmy choć kilka rzeczy w sposobie żywienia naszych dzieci. Najlepsze efekty uzyskamy, prowadząc działania równoległe w przedszkolu i w domu. Obierzmy dobry kierunek i grajmy zespołowo, aby wywalczyć medal zdrowia dla naszych dzieci i dla siebie.



Ważne! W trakcie realizacji programu „Olimpiada smaków” dzieci otrzymają kilka zadań do wykonania wspólnie z rodzicami/opiekunami. Na czym one polegają i jaka będzie Wasza rola w ich realizacji, dowiedzie się na końcu broszury.

„Dobry posiłek to wyważona mieszanka dobrych potraw, troski, zaangażowania, bliskich relacji z ludźmi, estetyki, radości dla zmysłów i nieprzewidywalnych uczuć i nastrojów”

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 10).

W takim razie zaczynamy. Na miejsca, gotowi



DYSCYPLINA NR 1 – MODELOWANIE

„Rodzice zawsze nadają główny ton domowym posiłkom, i to nie w formie instrukcji czy reguł, ale własnego przykładu. Różne nasze zachowania, często z innych obszarów życia, lubią do nas wracać jak bumerang w zachowaniu naszych dzieci w trakcie wspólnych posiłków”

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 61).



CO TO ZNACZY MODELOWANIE?

Modelowanie oznacza naukę poprzez obserwację. Dzieci obserwując swoich rodziców/opiekunów, naśladują ich zachowania. Zasiadając do stołu, od najmłodszych lat bacznie się nam przyglądają i czerpią od nas inspirację do swojego życia na przyszłość. Nie bez znaczenia pozostaje zatem to, w jaki sposób odżywiają się rodzice i jaki tryb życia prowadzą. W procesie modelowania tkwi ogromny potencjał w tworzeniu prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci na całe życie. Dlatego, jeśli rodzice na co dzień jedzą dużo wysoko przetworzonej żywności, spożywają spore ilości cukrów prostych w postaci napojów gazowanych, a na stole codziennie brakuje warzyw, owoców i innych zalecanych w piramidzie żywienia grup produktów spożywczych, nie dają szans dzieciom na wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych.



DYSCYPLINA NR 2

– RODZINNA UKŁADANKA

Zdrowy styl życia rodziny to skomplikowany system. Przedstawiamy kilka prostych rad, jak ułożyć jego poszczególne elementy, żeby działał jak należy i każdego dnia pozwalał na czerpanie radości z jedzenia i podejmowanej aktywności fizycznej.

■ **Złota zasada żywienia dzieci – podział odpowiedzialności.** Jedna z najważniejszych zasad, która pozwala jasno określić, za co w kwestii żywienia biorą odpowiedzialność dzieci, a za co rodzice. W myśl tej zasady dziecko decyduje, co i ile zje.

Za co odpowiada rodzic

- ✓ Regularnie proponuje posiłki
- ✓ Dbą o różnorodność podawanych posiłków
- ✓ Decyduje o tym kiedy, co i gdzie poda posiłek
- ✓ Dbą o atmosferę podczas posiłków (bierze odpowiedzialność za swoje emocje)



Dorosły jest odpowiedzialny za regularność, różnorodność i atmosferę podczas posiłku
(www.matkizywicielki.pl/siadamy-do-stolu/rozszerzenie-diety-i-podzial-odpowiedzialnosci).

„Posiłek nie jest dobrą okazją, by wychowywać dzieci czy innych członków rodziny.
To czas, kiedy możemy obserwować swoją rodzinę i cieszyć się nią
– taką jaka jest w danym momencie”

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 13).



■ **Piramida osvajania** – nie każdy rodzic o tym wie, że aby dziecko zechciało spróbować nieznanego/nielubianego produktu, musi go najpierw poznać z perspektywy różnych zmysłów. W zależności od temperamentu dziecka, będzie ono skore próbować nowych produktów lub wręcz odwrotnie – będzie przejawiać strach i niepewność wobec wszelkich zmian w menu. Poniższa piramida ukazuje, jakie piętra należy pokonać w ramach poszerzania dziecięcego repertuaru jedzeniowego.



■ **Magiczne słowo „SPRÓBUJ”** często oznacza dla dziecka zbyt duże wyzwanie, jakie przed nim stawiamy. Nie jest ono gotowe do wykonania tak dużego kroku. Spróbujmy zatem stawiać z dzieckiem mniejsze

kroki, na miarę jego możliwości, umiejętności, przekonań i preferencji. Do osvajania nowych produktów wybierajmy pokarmy „bliskie” dziecku – podobne do tych, które już je, takie które kiedyś jadło lub te, które często pojawiają się na rodzinnym stole.

■ Może zamiast słownego zachęcania „spróbuj”, zaproponujemy dziecku inne aktywności związane z danym produktem – **popatrz, powąchaj, dotknij**. W ten sposób wspólnie przejdziemy małymi krokami przez krętą drogę osvajania, która zakończy się spróbowaniem nowego pokarmu.

■ **„Spróbuj” nie znaczy „zjedz całość”**. Próbować można poprzez dotykanie ustami lub językiem danego produktu. Próbujemy często nowości, dotykając je jedynie palcem, który następnie wkładamy do buzi. To bezpieczniejsze dla dziecka formy próbowania zazwyczaj zakończone sukcesem.

■ **Jedzenie nie powinno kończyć się poczuciem porażki**. Dbajmy o to, żeby znaleźć wspólnie mały krok, cel, który możemy osiągnąć.

■ **Talerz dziecka – jak powinien wyglądać?** Nowości, które chcemy, żeby dziecko „oswajało”, powinny znajdować się na jego talerzu, ale w ilości, która jest do zaakceptowania (np. pół plasterka ogórka, a nie trzy plasterki), jeśli wiemy, że dziecko nie jest na to gotowe.

■ Prowadźmy w domu **proces tzw. ekspozycji na nowości**. Dzieci potrzebują oswojenia z nowościami na stole i na talerzu.



- Stawiamy przed sobą oraz przed naszym dzieckiem **małe kroki i małe cele**. Będzie nam łatwiej budować pozytywne relacje bez poczucia porażki czy zbyt wysokich wymagań.



■ Tworzenie pozytywnych relacji między dzieckiem a rodzicami poprzez jedzenie:

- ✓ wspólne gotowanie – zapraszamy dzieci do pomocy przy kuchennych czynnościach – w zależności od wieku mogą obierać, kroić warzywa i owoce, ugniatć ciasto, dodawać zioła i przyprawy, miksować ciasto i wyciskać soki, blendować koktajle itp.
- ✓ wspólne zakupy, najlepiej na podstawie różnorodnej listy zakupów. W sezonie wiosenno-letnim polecamy zabieranie dzieci na lokalne targowiska. W wyniku takich działań z jednej strony pokażemy dzieciom, na czym polega sezonowość lokalnych produktów, z drugiej strony unikniemy licznych pokus czyhających na dzieci w supermarketach
- ✓ unikanie dzielenia jedzenia na produkty złe i dobre
- ✓ zachowanie dobrych proporcji i umiaru – większość grup produktów spożywczych ma prawo znaleźć się czasem na talerzach naszych dzieci (mamy na myśli również słodkości i sklepowe przekąski). Niech przyświeca Wam zawsze idea jedzenia wszystkiego, ale z umiarem. Od samego początku warto pokazywać dzieciom, co oznaczają dobre proporcje, jakie produkty należy jeść codziennie w dużych ilościach, a jakie możliwie najrzadziej.



DYSCYPLINA NR 3

– WSPINACZKA NA SZCZYT PIRAMIDY

„Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia (...) jest prostym, krótkim i zwięzłym sposobem przedstawienia zasad prawidłowego żywienia i najważniejszych elementów stylu życia, których realizacja daje szanse na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz długie życie w zdrowiu.”

(Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. A. Szczygła w Warszawie, <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>).



ZROZUMIEĆ PIRAMIDĘ

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży jest graficznym przedstawieniem aktualnych, naukowo potwierdzonych zaleceń dotyczących jakości i ilości spożywanych pokarmów i znaczenia codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci i młodzieży. Rozpoczynamy wspinaczkę od najniższego piętra – tu dowiadujemy się, że codzienny ruch to podstawowe działanie, pozwalające zadbać o nasze zdrowie. Jesteśmy istotami stworzonymi do bycia w ruchu.

Najnowsze zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (ang. *World Health Organization* – WHO) zachęcają do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, która wpływa korzystnie na pracę serca, ogólny stan zdrowia, w tym na kondycję psychiczną. Ruszając się, przeciwdziałamy wielu poważnym chorobom, takim jak nowotwory, cukrzyca typu 2 i choroby serca. Wymienione jednostki chorobowe są jednymi z najpowszechniejszych przyczyn zgonów na świecie (3/4 ogółu).



Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym co najmniej 150–300 minut aktywności fizycznej o średniej lub wysokiej intensywności. Dzieci natomiast powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej 60 minut (aktywność o umiarkowanej intensywności). Ważne jest to, że wszelkie aktywności w ciągu dnia się sumują – dlatego oprócz zajęć typowo sportowych zalicza się także codziennie wykonywane obowiązki domowe, a także przemieszczanie się – spacer, jazda rowerem, jazda na rolkach (Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia; <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>).

WYTYCZNE
WHO do
pobrania



■ **Owoce i warzywa** wypełniają drugie, największe piętro piramidy, jeżeli chodzi o produkty żywnościowe. Oznacza to, że powinny pojawiać się w diecie dziecka jak najczęściej, najlepiej w każdym posiłku i przekąskach, czyli w 5 porcjach w ciągu dnia. Co zatem oznacza porcja? Średnio porcja warzyw i owoców oznacza 80–100 g, na przykład: ½ banana, ¾ szklanki malin, 7 truskawek, 1 kalarepa, 1 mała gruszka, czy pęczek rzodkiewek. Warzywa, których powinno być więcej niż owoców, warto podawać w formie surowej, gotowanej, pieczonej, w postaci zup, a sporadycznie także w formie świeżo wyciskanych soków. Świetnie sprawdza się **metoda talerza warzyw i/lub owoców**. Polega ona na tym, że do każdego posiłku stawiamy na stole talerz pokrojonych warzyw i/lub owoców. Jeśli obawiacie się zwiększonych ilości marnowanego jedzenia, nic bardziej mylnego. Wszystkie pozostałości z posiłku można wykorzystać do past kanapkowych, owsianek, koktajli lub schrupać w ramach przekąski. Metoda ta w bardzo szybki i prosty sposób sprawia, że sami rodzice zjadają więcej warzyw i owoców w ciągu dnia, co doskonale sprawdza się w ramach wcześniej wspomnianego modelowania. W dobrze zbilansowanym posiłku warzywa i owoce (z przewagą tych pierwszych) powinny stanowić połowę talerza.

■ **Produkty zbożowe** to kolejne piętro piramidy. Najlepiej, gdy sięgamy po produkty z pełnego przemiału – pełnoziarnisty ryż, makaron, pieczywo i kasze. Jeśli dotychczas Wasza rodzina jadła tylko produkty o wysokim stopniu oczyszczenia (tzw. biały ryż, mąka czy makaron) zmiany wprowadzajcie małymi krokami. Do obiadu postawcie na stole miskę ugotowanego ryżu zwykłego i miseczkę ryżu brązowego. Niech każdy domownik sam zdecyduje, jaki ryż będzie dziś jadł.



Dobra rada! Podczas zakupów pieczywa zwróćcie uwagę na to, jak nazywa się wypiek. Jest zasadnicza różnica pomiędzy chlebem wieloziarnistym a pełnoziarnistym. W przypadku tego pierwszego dominująca jest mąka o wysokim stopniu oczyszczenia, a ziarna różnego rodzaju stanowią tylko dodatek (np. posypka). Z kolei chleb pełnoziarnisty zawiera w swoim składzie znaczną ilość mąki pełnoziarnistej. Pamiętajmy, aby nie oceniać produktu z powodu jego atrakcyjnej nazwy i/lub opakowania. Czytajmy skład na etykietach. W prostocie tkwi siła.



OLIMPIADA SMAKÓW

- Kolejne piętro piramidy przedstawia **produkty mleczne**. Jeśli nie występuje u dziecka alergia na białka mleka krowiego lub nietolerancja laktozy¹ zaleca się, aby spożywało ono 3–4 szklanki mleka dziennie. Warto w ramach tego podawać dzieciom fermentowane produkty mleczne, takie jak kefir, maślanka czy jogurt naturalny. Są to produkty, mające pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Są doskonałym źródłem wapnia i bakterii probiotycznych, wykazujących między innymi działanie wspierające układ odpornościowy dzieci. Do tej grupy zaliczamy także sery, stanowiące istotne źródło wapnia w diecie najmłodszych.
- Zalecane **źródła białka** umiejscowione są na kolejnym piętrze piramidy. Znajdziemy tutaj chude mięso, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych. Jak widać, nie mamy tutaj wyszczególnionych przetworów mięsnych. Z uwagi na wysoką zawartość soli i nierzadko substancji konserwujących, których nadmierne spożycie może oddziaływać niekorzystnie na zdrowie naszych dzieci. Wyżej wymienione grupy produktów powinniśmy stosować przez cały tydzień w zmiennych proporcjach. Zachęcamy do częstego serwowania mięs i ryb w postaci pieczonej, najlepiej w towarzystwie sezonowych warzyw.
- Na szczycie piramidy znajdziemy **produkty bogate w tłuszcz**. W celach prozdrowotnych zalecane jest zastąpienie tłuszczów zwierzęcych tłuszczami pochodzenia roślinnego. Doskonałym rozwiązaniem, pozwalającym zapewnić odpowiednią podaż zdrowych tłuszczów nienasyconych, jest oferowanie dzieciom orzechów, masła orzechowego oraz warzyw gotowanych i surówek z dodatkiem niewielkiej ilości różnego rodzaju olejów. Do przyrządzania codziennych potraw idealnie nadaje się olej rzepakowy.

CO JESZCZE MOŻEMY WYCZYTAĆ Z PIRAMIDY?



Pamiętajmy o odpowiedniej ilości snu, który pozwala dzieciom na prawidłową regenerację. Warto zadbać o regularność kładzenia dzieci spać i pamiętać o tym, że dzieci powinny przeznaczać na sen przynajmniej 10 godzin na dobę.



¹ U dzieci z alergiami i nietolerancjami mleka krowiego należy zwrócić szczególną uwagę na podaż wapnia w diecie. W przypadku napojów roślinnych istotne jest, aby były wzbogacane w wapń. Istotnym źródłem wapnia u tych dzieci mogą być również warzywa zielone, orzechy, suszone owoce, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy np. laskowe, migdały i mak.





Limitujmy czas spędzany z wykorzystaniem wysokich technologii. Najnowsze zalecenia WHO mówią, aby dzieci w wieku 3–4 lat spędzały maksymalnie godzinę dziennie na oglądaniu telewizji, z wykorzystaniem telefonu i innych urządzeń elektronicznych. Nie dotyczy to dzieci najmłodszych, które do 2. r. ż. nie powinny korzystać z żadnych urządzeń elektronicznych. (*Guidelines on physical Activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*, WHO 2019).



Unikajmy dosalania potraw dla dzieci, podawania słonych przekąsek i dań typu fast food. Pozwoli to na zmniejszenie ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia i nowotworów. Zredukowanie ilości spożycia tych produktów w codziennej diecie zmniejsza także ryzyko wystąpienia u dzieci nadwagi i otyłości.



Podawajmy dzieciom wodę. Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują około 6 szklanek wody dziennie. Unikajmy napojów gazowanych z dodatkiem cukru. Etykiety i reklamy niektórych napojów sugerują konsumentom, że mają do czynienia z wodą bez dodatków, tak naprawdę często po przesłedzeniu składu napoju okazuje się, że woda jest źródłem dużej ilości cukru prostego.

Pamiętajmy, że woda nie wnosi do diety żadnej wartości energetycznej. Dlatego zastępując ją napojami słodzonymi, nierzadko znacząco wpływamy na wzrost kaloryczności diety naszych dzieci. To z kolei jest prostą drogą do nadwyżki kalorii w diecie każdego dnia, która prowadzi do wzrostu masy ciała. Nie bez znaczenia jest także rola słodkich napojów w rozwoju próchnicy i ograniczeniu apetytu podczas posiłków głównych w ciągu dnia.

Jak nauczyć się regularnego picia odpowiedniej ilości wody? Dowiecie się, wykonując wspólnie z dziećmi zadanie nr 2 (zamieszczone na końcu broszury).



Regularność posiłków – jedząc średnio 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasowych, chronimy nasze dzieci przed nagłymi epizodami odczuwania silnego głodu. W takich sytuacjach rodzice często sięgają po tzw. zapychacze, takie jak paluszki, ciasteczka czy chrupki. To kolejna okazja do tego, aby skutecznie odebrać dzieciom apetyt na serwowane w ciągu dnia posiłki główne.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS NA PODSTAWIE PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA

PRZYKŁAD PIERWSZY

Śniadanie: pieczona owsianka marchewkowa, podawana ze świeżymi, sezonowymi owocami, masłem orzechowym i jogurtem

Składniki

- 1 szklanka mleka krowiego lub napoju roślinnego
- ¾ szklanki płatków owsianych
- 1 jajko
- 1 mała marchew
- ½ banana
- odrobina ekstraktu waniliowego
- pół łyżeczki cynamonu
- szczypta kardamonu
- świeże owoce, jogurt, serek homogenizowany i/lub masło orzechowe do podania (**bez cukru**)



Uwaga na skład! Dobrej jakości masło orzechowe jest pozbawione takich dodatków, jak cukier i olej palmowy. Zachęcamy do próbowania masel z różnych orzechów: ziemnych, laskowych, włoskich, nerkowca.

Wykonanie: banana rozgnieść widelcem, dodać jajko, mleko, startą na tarce o drobnych oczkach marchewkę i płatki; dokładnie wymieszać. Do masy dołożyć pozostałe składniki, wymieszać i przelać do natłuszczonego naczynia. Piec w 200 stopniach, z termoobiegiem około 30 minut (aż wierzch owsianki się zarumieni). Jeśli mamy ochotę na bardziej deserową wersję owsianki, po wyjęciu jej z piekarnika, zetrzeć na wierzch kostkę czekolady.

II śniadanie: smoothie i bakalie

Smoothie: jogurt naturalny/skyr, owoce – np. banan, truskawka, mango (mogą być mrożonki) + orzechy nerkowca/masło orzechowe, gałązka selera naciowego

Obiad: spaghetti z sosem bolognese i mięsem drobiowym, brokuł gotowany

Podwieczorek: owoce/warzywa i plastry sera żółtego (różne)

Świeże owoce i warzywa kroimy na kawałki np. marchewki w słupkach, plastry ogórka, rzodkiewki, kawałki jabłka – tworzymy talerz warzyw i owoców. Do tego podajemy kilka kawałków/plastrów sera



Kolacja: kanapki z pastą, np. hummusem lub twarogiem i warzywami



Zachęcamy do przygotowywania past wspólnie z dziećmi. Świetną alternatywą są też gotowe pasty z dodatkiem strączków – wówczas koniecznym jest zwrócenie uwagi na etykietę produktu. Wybierajmy gotowe smarowidła zgodnie z zasadą – im krótszy skład tym lepsza jakość produktu.



Pamiętajmy o talerzu warzyw

PRZYKŁAD DRUGI

Śniadanie: domowa granola (przepis w broszurze, str. 23) z jogurtem naturalnym i świeżym owocem sezonowym

II śniadanie: koktajl marchewkowy (np. banan, truskawki, surowa marchew, mleko, liście mięty, masło orzechowe – 1 łyżka)

Obiad: pieczone burgery rybne

Składniki:

- filet rybny (polecamy: mintaj, morszczuk, dorsz)
- cebula
- musztarda
- jajko



● sól i pieprz do smaku lub mieszanka przyprawowa do ryby – **uwaga na skład!**
Zdarza się, że gotowe mieszanki ziołowe zawierają głównie sól i/lub dodano do nich cukier



● bułka tarta – **uwaga na skład!**



Wykonanie: rybę umyć, osuszyć i pokroić na kawałki, włożyć do miski. Do ryby dodać posiekaną drobno cebulę i zmiksować blenderem na gładką masę. Dodać jajko, odrobinę bułki tartej (ilość zależy od tego, czy ryba zawiera dużo wody) i pozostałe składniki, dokładnie wymieszać. Formować kotlecki i obtaczać w bułce tartej z dodatkiem sezamu. Burgery układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, każdy z nich skropić olejem rzepakowym. Piec w temperaturze 200 stopni (termoobieg) przez maks. 30 minut, aż kotlecki nabiorą rumianego koloru.



Podwieczorek: chlebek marchewkowy (przepis w broszurze, str. 21)

Kolacja: gofry ziemniaczane z cieciorką i warzywami (przepis w broszurze, str. 24)



Pamiętajmy o talerzu warzyw



PRZYKŁAD TRZECI

Śniadanie: kanapki z twarogiem lub pastą warzywną i warzywami



Pamiętajmy o talerzu warzyw



II śniadanie: jogurt naturalny z owocami, np. z borówkami/malinami

Obiad: chili con carne

Składniki:

- 1 średnia cebula
- 500 g mielonego mięsa wołowego
- łyżka oliwy
- 1 puszka krojonych pomidorów
- przyprawa chili con carne – Kotanyi (dobry skład) lub własna kompozycja: chili, kumin, czosnek, papryka słodka, oregano, sól i pieprz
- sól i pieprz do smaku (dla starszaków)

Wykonanie: Na mocno rozgrzaną patelnię wlać oliwę, dodać mięso. Smażyć do utraty różowego koloru. Dodać drobno posiekaną cebulę i smażyć około 5 minut. Przyprawić mieszanką chili con carne, dodać pomidory i dusić na małym ogniu minimum godzinę, od czasu do czasu mieszając, w razie potrzeby doprawić jeszcze do smaku solą, pieprzem lub ulubionymi ziołami (może być odrobina kolendry).



OLIMPIADA SMAKÓW



Dodatki do chili con carne polecamy przygotować w miseczkach i postawić na stole. Niech każdy z członków rodziny stworzy kompozycję według własnych upodobań. Taka forma posiłku to świetny sposób na miło spędzony czas w gronie najbliższych. Dodatkowo **dostarcza mnóstwo dobrej zabawy.**

Dodatki:

- ryż basmati
- czerwona fasola (może być z puszki)
- zielony ogórek pokrojony w kosteczkę
- rozdrobniony ser typu feta
- czerwona cebula
- pomidor pokrojony w tódeczki
- kukurydza konserwowa
- gęsta śmietana lub gęsty jogurt naturalny (zwłaszcza jako kontrapunkt dla ostrości w pikantnej wersji dania)



(www.matkizywicielki.pl/pozytywne-gotowanie/nasza-rodzinna-wersja-chili-con-carne/).

Podwieczerek: owsiane babeczki z orzechami

Składniki (na 12 szt.):

- 1–1,5 szklanki płatków owsianych górskich
- 1 jajko
- 2 banany (im bardziej dojrzałe, tym lepiej)
- ½ szklanki mleka (krowie, roślinne)
- 1–2 łyżki miodu lub syropu klonowego lub cukru (w zależności od dojrzałości bananów, czasami i bez)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- orzechy posiekane (mała garść)
- posiekana czekolada (gorzka)
- opcjonalnie: kilka borówek, porzeczek, malin



Wykonanie: Wszystkie składniki poza kawałkami czekolady, posiekanymi orzechami i owocami zmiksować blenderem. Po zmiksowaniu przenieść masę do foremek. Dodać kawałki czekolady, orzechy i/lub owoce. Piec 15–20 minut w 180 stopniach

(www.matkizywicielki.pl/pozytywne-gotowanie/owsiane-babeczki-z-kawalkami-czekolady/).



Kolacja: zupa pomidorowa

Składniki:

- ½ cebuli
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- ½ marchewki
- ⅓ czerwonej ostrej papryczki
- 2 daktyle bez pestek
- 2 łyżki koncentratu



● 1 duża passata (ok. 700 g) **uwaga na skład!**

- 2 suszone pomidory w oliwie z dodatkiem ok. łyżeczki zalewy
- 1 łyżeczka bazylii
- szczypta cynamonu
- szczypta chili
- łyżeczka sosu teriyaki
- kilka suszonych liści lubczyku, inaczej „naturalnego magi”
- pieprz i sól (nie dla maluchów) do smaku
- trochę wody do rozcieńczenia zupy

Wykonanie: Cebulę obrać, drobno posiekać i zeszklić na rozgrzanej oliwie. Po kilku minutach dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i smażyć jeszcze minutę. Marchew umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki i dodać do cebuli z czosnkiem. Daktyle, ostrą paprykę i suszone pomidory posiekać i wrzucić na patelnię (włąć też łyżeczkę oleju z pomidorów).

Dodać kilka łyżek wody i dusić około 3 minuty, od czasu do czasu mieszając. Następnie dodać bazylię, chili, cynamon, lubczyk, koncentrat pomidorowy. Wymieszać i gotować przez kilka kolejnych minut. Na koniec dodać passatę i sos teriyaki, wymieszać dokładnie i zagotować, po czym zmniejszyć moc gotowania i dusić zupę pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 15 minut. Po tym czasie można dolać wody (ok. pół szklanki), jeśli zupa jest za gęsta, i przyprawić do smaku.

Podawać z makaronem, kaszą, soczewicą, ryżem lub/i pieczywem, makaronem pełnoziarnistym i/lub czerwoną soczewicą

(www.matkizywielenki.pl/pozytywne-gotowanie/zupa-pomidorowa/).

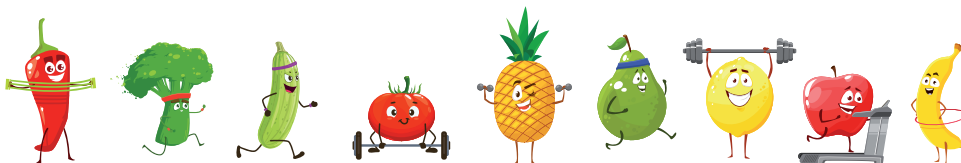


DYSCYPLINA NR 4 – WYŚCIG PO ZDROWIE



Przy omawianiu pięter piramidy wspominaliśmy już o tym, jakie są aktualne zalecenia odnośnie do podejmowania aktywności fizycznej każdego dnia. Na co dzień pracujemy jako dietetyczki rodzinne i kluczową dla nas kwestią jest aktywność fizyczna. Kochani Rodzice! Znowu przyszedł czas, aby przyjrzeć się sobie bliżej. Pomyślcie, jaki rodzaj aktywności ma szansę sprawdzić się w Waszym przypadku:

- jazda na rowerze
- spacer z psem, spacer do pracy i z powrotem
- jazda na rolkach
- taniec – wybierz ulubioną muzykę i zaprosz dzieci do wspólnej zabawy; wspaniały rytuał, który warto wprowadzić w życie rodzinne, np. na dobry początek dnia podczas weekendu
- ćwiczenia kardio z wykorzystaniem portali internetowych
- marszobiegi
- nordic walking
- ćwiczenia oddechowe
- rozciąganie
- wchodzenie po schodach zamiast jazdy windą
- rodzinne porządki – zaprosz dzieci do wspólnego mycia okien ;)
- gra w piłkę z dziećmi
- wyprawa na basen
- wycieczka do lasu w poszukiwaniu skarbów natury – zbieranie kamieni, szyszek, liści
- rodzinne zapasy na podłodze
- zabawa w chowanego na świeżym powietrzu
- sporty wodne podczas wakacji
- jazda na deskorolce/hulajnodze.



Jeśli w ciągu tygodnia brakuje Wam czasu na trening/aktywność fizyczną w dłuższym wymiarze czasowym pamiętajcie, że drobne czynności dnia codziennego również się liczą. Krótki spacer w przerwie podczas pracy, wchodzenie i schodzenie schodami na wyższe piętra budynku, to również istotny element codziennego ruchu. W weekendy jedźcie rowerami na zakupy całą rodziną, najlepiej okrężną drogą. Wiosną i latem organizujcie rodzinne pikniki na łonie natury. Wszystko to sprawi, że jedzenie i ruch staną się przyjemną sferą życia Waszej rodziny.

DYSCYPLINA NR 5 – W POSZUKIWANIU ZWYCIĘSKICH SMAKÓW

„Kuchnia jest czymś w rodzaju serca całego domu. Jeśli regularnie się z niej korzysta, przygotowuje posiłki, to staje się ona jednym z centralnych miejsc, w którym chętnie przebywają dorośli i dzieci. Zależnie od tego, jak bardzo rodzice lubią gotować, ma szansę być źródłem pozytywnej energii dla całej rodziny”

(J. Juul: *Uśmiechnij się. Siadamy do stołu*, s. 37).



Sklepowe półki uginają się pod ciężarem słodczy, przekąsek i innych produktów, których efektowne opakowania przyciągają wzrok nie tylko dzieci, ale i nasz. Jednak na opakowaniu zachwyty powinny się zakończyć. Dlaczego? Z powodu ogromnej ilości cukru, tłuszczów – tych, których zdecydowanie nie powinniśmy spożywać, spulchniaczy, wzmacniaczy smaków i wiele innych substancji, których nasz organizm nie potrzebuje. Dlatego przedstawiamy nasze propozycje na słodkości (i nie tylko), które poza krótkim i dobrym składem, są szybkie i łatwe w przygotowaniu. Drodzy Rodzice, możecie przygotować je wspólnie z dzieckiem, tworząc z nim pozytywne relacje.





CHLEBEK MARCHEKOWY



Składniki



- duża marchew
- 2 małe bardzo dojrzałe banany
- 1 jajo
- ½ szklanki oleju
- 2 szklanki mąki (320 g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 60 g słonecznika lub innych nasion/orzechów
- łyżeczka przyprawy korzennej (dowolna)

Wykonanie:

- Marchew obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach
- Banany rozgnieść widelcem (nie trzeba bardzo dokładnie) i dodać do marchewki
- Dodać: jajko, przesianą mąkę z przyprawą i proszkiem do pieczenia, słonecznik i wymieszać
- Wlać olej i delikatnie wymieszać masę (jest dość ciężka i zwarta, ale taka powinna być)
- Przełożyć masę do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia
- Piec w temperaturze 180 stopni (góra-dół) przez około godzinę (do suchego patyczka)
- Wystudzić na kratce i podawać bez dodatków lub z ulubioną konfiturą, najlepiej własnego wyboru, i/lub dobrej jakości masłem orzechowym

(www.matkizywicielki.pl/pozytywne-gotowanie/chlebek-bananowy-bez-zakalca/).





CHLEBEK BANANOWY





Składniki



- 3 spore, bardzo dojrzałe banany z czarną skórką
- szklanka mąki pszennej
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki kakao
- szczypta soli
- 100 g rozpuszczonego masła
- 1 jajko
- łyżeczka cukru z wanilią (lub ekstrakt waniliowy)/opcjonalnie
- 2 garści orzechów laskowych lub włoskich

Wykonanie:

-  ● Banany obrać i za pomocą widelca ugnieść na puree
- Do bananów dodać jajko oraz rozpuszczone masło. Wymieszać do połączenia składników
-  ● W osobnej misce umieścić przesianą mąkę, proszek do pieczenia, sodę, kakao oraz sól. Wymieszać
- Do mokrych składników dodać suche, wsypać orzechy i delikatnie wymieszać tylko do momentu uzyskania gładkiej masy
- Masę przełożyć do keksówki (np. o wymiarach 25 x 12) wyłożonej papierem do pieczenia
- Piec w temperaturze 175 stopni (termoobieg) przez około 60 minut (pod koniec pieczenia wbić patyczek i sprawdzić, czy ciasto nie jest surowe)

(www.matkizywicielki.pl/pozytywne-gotowanie/chlebek-bananowy-bez-zakalca/).





DOMOWA GRANOLA



Składniki



- 1 szklanka płatków
owsianych/jęczmiennych/
orkiszowych/żytnich
- kilka łyżek dowolnych orzechów
- garść tuskanego słonecznika
- 2 łyżki sezamu/płatków migdałowych
- 2 łyżki suszonej żurawiny/rodzynek
- kilka sztuk suszonych owoców, np:
brzoskwinie, morele, śliwki
- 3-4 łyżki miodu
- 3-4 łyżki mleka
- 1-2 łyżeczki cynamonu
- opcjonalnie 1 łyżeczka kakao

Wykonanie:

- Część słonecznika, orzechów, migdałów zblendować
- Suszone owoce i pozostałą część orzechów pokroić
- Do miski wsypać płatki, pokrojone owoce i orzechy oraz te zblendowane
- Dodać pozostałą część słonecznika oraz żurawinę/rodzynki, dodać mleko i miód
- Całość wymieszać (najlepiej rękoma), aby wszystko było oblepione miodem. Rozsypać po całej blaszce
- Piec ok. 30 min (do zarumienienia) w temperaturze 140 stopni, bez termoobiegu.

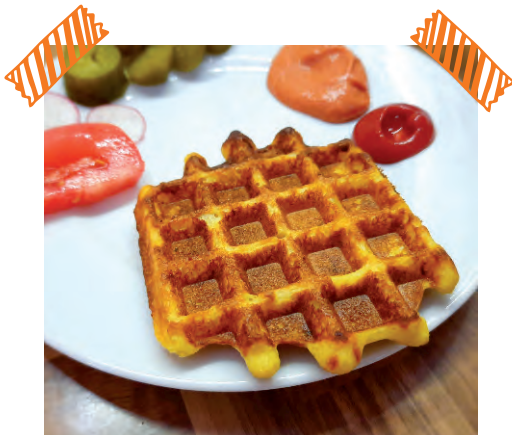
Granola doskonale nadaje się jako dodatek do jogurtu, ale również jako przekąska w domu czy też poza nim. Skomponowanie posiłku, który zarówno dzieci, jak i dorośli spożywają poza domem, jest nie lada wyzwaniem dla rodzica. Nieustannie trafiają do nas komunikaty typu: posiłek musi być dobrze zbilansowany, aby dawał nam energię i wpływał korzystnie na nasze samopoczucie. Ale jak to zrobić w praktyce?

(Raport norweski: www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge/matpakketips/).





GOFRY ZIEMNIACZANE Z CIECIORKĄ I SUSZONĄ CEBULĄ



Składniki



kubek dowolnego mleka (200 ml)

½ kubka cieciorki

2 łyżki suszonej cebuli

1 jajo

2 łyżki czubate mąki pszennej

2 łyżki czubate mąki kukurydzianej

1 łyżka oleju

sól do smaku (nie dla maluszków!)
i pieprz

2 ugotowane ziemniaki

Wykonanie:

- Cieciorkę, ziemniaki, mleko, olej, jajo i cebulę wrzucić do miski i zmiksować blenderem na gładką masę
- Do masy dodać obydwie przesiane mąki, sól, pieprz i miksować jeszcze chwilę, aż wszystkie składniki dokładnie się połączą
- Dobrze nagrzaną gofrownicę wysmarować delikatnie tłuszczem za pomocą pędzelka (nie wcześniej, bo olej będzie się palił)
- Na kratki gofrownicy nakładać porcje ciasta i piec około 5-8 minut (w zależności od mocy posiadanej gofrownicy)
- Podawać jak zwykle z dodatkiem sosów, ketchupu i oczywiście sezonowych warzyw

(www.matkizywicielki.pl/pozytywne-gotowanie/chlebek-bananowy-bez-zakalca/).



RODZINNA WYPRAWA, CZYLI JAK ŻYWIĆ DZIECI POZA DOMEM

Skomponowanie posiłku, który zarówno dzieci, jak i dorośli spożywają poza domem, jest nie lada wyzwaniem dla rodzica. Ale jak to zrobić w praktyce? (Raport norweski: www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge/matpakketips/).



Lunchbox może składać się z pełnoziarnistego chleba, tortilli lub naleśnika z dodatkiem sera półtłustego, wędliny z chudego mięsa, ryby, np. łososia czy makreli, pesto, hummusu. Pamiętajmy o porcji warzyw i owoców! Dobrze jest też kierować się sezonowością owoców i warzyw, co sprawia, że nasze posiłki poza domem są urozmaicone.

Dobrym rozwiązaniem są również sałatki, np. z dodatkiem makaronu, kurczaka, fasoli czy jajka. Taki lunchbox można przygotować dzień wcześniej i włożyć do lodówki. Kilka słów przypomnienia na temat płynów do picia – woda i jeszcze raz woda! To ona stanowi podstawę płynów i nie może jej zabraknąć w lunchboxie zarówno dziecka, jak i rodziców. Aby urozmaicić smak wody, można do niej dodać cytrynę czy kawałki innych owoców lub listki mięty.

RODZINNE KONKURENCJE/ ZADANIA DO WYKONANIA



Zadanie 1

Drogi Rodzicu, zanim wprowadzisz zmiany do systemu żywienia Twojej rodziny, przyjrzyj się swojemu stylowi życia. Co widzą dzieci kiedy:

- jesteście na zakupach – jakie produkty kupujecie? Czy zwracacie uwagę na skład produktów zgodnie z zasadą – im krótsza lista składników, tym lepszej jakości/zdrowszy produkt?
- przygotowujecie posiłki – czy czerpicie z tego radość? Czy raczej odbywa się to w nerwowej atmosferze, w biegu, z nastawieniem – byle mieć to już za sobą? Czy korzystacie z gotowych produktów bez poświęcenia uwagi na skład i jakość wyrobów?
- siadacie do wspólnego posiłku – jaka panuje atmosfera? Co zwykle serwujecie do jedzenia – czy posiłki są urozmaicone i różnorodne? Jak wygląda zastawiony stół? Czy każdy ma okazję poczuć się miło i komfortowo?
- przekąszacie coś w ciągu dnia – jakiego typu są to przekąski – czy regularnie sięgacie po warzywa i owoce w ramach przekąsek?
- spożywacie napoje – czy głównym płynem, jaki regularnie pijecie, jest woda bez dodatku cukru i konserwantów?
- macie czas wolny – w jakiej formie odpoczywacie? Czy jesteście aktywni fizycznie, czerpicie przyjemność ze spacerów, przejażdżek rowerowych itp., czy raczej spędzacie czas na kanapie przed telewizorem?



Zadanie 2

Prowadzenie notatek dotyczących ilości wypijanej wody to świetny sposób na zadbanie o odpowiednie nawodnienie każdego dnia.

Wasze dzieci otrzymają w przedszkolu kartkę z 6 narysowanymi szklankami. Ich zadaniem będzie pokolorowanie takiej liczby szklanek wody, jaką wypili w ciągu dnia. Proponujemy, abyście wykonali zadanie razem z dziećmi, mając na uwadze zapotrzebowanie spożycia wody dla dorosłych, które wynosi minimum 8 szklanek.



Dla zapominalskich dorosłych – aplikacja przypominająca o piciu wody

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.hourly&hl=pl&gl=US>.



OLIMPIADA SMAKÓW



Zadanie 3

Podczas zajęć dzieci będą często słuchać piosenki „**Alfabet warzywno-owocowy**”. Jednym z zadań dla Waszego przedszkolaka jest pójście z rodzicem/opiekunem na zakupy i **wybranie owocu lub warzywa rozpoczynającego się od jego ulubionej literki**. Pomóżcie dzieciom wykonać zadanie na medal i znajdziecie przepis na potrawę z kupionym produktem. Ugotujcie ją razem, bawiąc się w wykwintnych kucharzy.



Ważne! Polecamy rodzinną zabawę w rytm piosenki: „Alfabet warzywno-owocowy”. Wspólny taniec z dziećmi to doskonały pomysł na codzienną aktywność fizyczną. Utwór znajdziecie na platformie YouTube.

Strony internetowe, z rzetelnymi informacjami na temat odżywiania:

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej – <https://ncez.pzh.gov.pl/>
- Narodowy Fundusz Zdrowia – dział dietetyczny – <https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>
- Fundacja Szkoła na Widelcu – <https://www.szokolanawidelcu.pl/>.

