

Zdrowy Przedszkolak. Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu
więcej o projekcie: zdrowyprzedszkolak.org

Autor: Katarzyna Rudnicka
[Sztuka Odżywiania](#)

Zdrowe śniadania dla dzieci

Śniadanie to baza i energetyczna podstawa na cały dzień. Część dzieci je śniadanie w domu, część swój pierwszy posiłek zjada w przedszkolu. Pisaliśmy już, co dzieci powinny jeść w swoich przedszkolach, dziś skupimy się na podaniu konkretnych przykładów naturalnych i wzmacniających śniadań.

Śniadania gotowane – zalecane przynajmniej 2-3 razy w tygodniu:

- zupa zbożowa z płatków naturalnych (owies, orkisz, żyto, pszenica)
- kasza jaglana
- kasza orkiszowa
- kasza kukurydziana.

Do dań podstawowych możemy dodać różne dodatki, w zależności od pory roku: suszone lub świeże sezonowe owoce, bakalie, orzechy, przyprawy.

Dzieci jedzą chętniej, gdy mają wybór, dlatego przygotowaliśmy przepisy podstawowe oraz poczęstunek na stole - do wyboru przez dzieci.

Owsianka – przepis podstawowy

Zasady:

- 1 część płatków na 2 części wody
- 1 szklanka suchych płatków to 4 porcje dziecięce
- płatki zalewamy wrzątkiem i gotujemy na małym ogniu
- gdy na dworze jest zimno, dodajemy cynamon, anyż, odrobinę imbiru
- gdy na dworze jest ciepło, dodajemy goździki, anyż, kardamon
- płatków nie mieszamy.

Proporcje dla 10 dzieci:

2,5 szklanki płatków owsianych zwykłych zalewamy 5 szklankami wrzątku, gotujemy na małym ogniu do miękkości (ok. 20 minut). Tak samo gotuje się płatki z innych zbóż.

Kasza jaglana - przepis podstawowy

Zasady:

- na 1 część kaszy 3 części wody
- 1 szklanka suchej kaszy to 6 porcji dziecięcych
- kaszę zalewamy wrzątkiem i gotujemy na małym ogniu

- gdy na dworze jest zimno, dodajemy cynamon, anyż, odrobinę imbiru
- gdy na dworze jest ciepło, dodajemy goździki, anyż, kardamon, kurkumę
- kaszy nie mieszamy.

Proporcje dla 10 dzieci:

2 szklanki kaszy zalewamy 6 szklankami wrzątku, gotujemy na małym ogniu do miękkości (ok. 20 minut).

Kasza orkiszowa - przepis podstawowy

Zasady:

- na 1 część kaszy 3 części wody
- 1 szklanka suchej kaszy to 6 porcji dziecięcych
- kaszę zalewamy wrzątkiem i gotujemy na małym ogniu
- gdy na dworze jest zimno, dodajemy cynamon, anyż, odrobinę imbiru
- gdy na dworze jest ciepło, dodajemy goździki, anyż, kardamon, kurkumę
- kaszy nie mieszamy.

Proporcje dla 10 dzieci:

2 szklanki kaszy zalewamy 6 szklankami wrzątku, gotujemy na małym ogniu do miękkości (ok. 20 minut).

Kasza kukurydziana - przepis podstawowy

Zasady:

- na 1 część kaszy 2 części wody
- 1 szklanka suchej kaszy to 5 porcji dziecięcych
- kaszę rozprowadzamy w części wody (zimnej) i wlewamy do wrzątku
- gotujemy na małym ogniu, mieszając
- gdy na dworze jest zimno, dodajemy cynamon, anyż, odrobinę imbiru lub gałki muszkatałowej
- gdy na dworze jest ciepło, dodajemy goździki, anyż, kardamon lub kurkumę.

Proporcje dla 10 dzieci:

2 szklanki kaszy zalewamy 4 szklankami wrzątku, gotujemy na małym ogniu do miękkości (ok. 20 minut).

Do gotowanych zbóż (z przepisów podstawowych) na stole w małych miseczkach do wyboru dzieci:

- masło, miód, niskosłodzona marmolada porzeczkowa, powidła śliwkowe

- masło, prażone wiórki kokosowe, prażone płatki migdałowe, prażony sezam
- masło, miód, rodzynki, pokrojone jabłka, pokrojone gruszki (gdy na dworze jest zimno, rodzynki i owoce powinny być gotowane z kaszą lub płatkami)
- odcedzone owoce z ugotowanego kompotu: suszone morele, śliwki, rodzynki, daktyle, figi, jabłka, gruszki; czysty kompot podany do picia (<http://dziecisawazne.pl/kompot-tradycyjny-zdrowy-napoj/>)
- rozdrobnione orzechy włoskie, laskowe, nerkowca

Dzięki dodatkom postawionym na stole dzieci same komponują sobie posiłek, jest to również alternatywa dla tych dzieci, które mają alergię na określony składnik (np. orzechy włoskie). Każdego dnia mogą pojawiać się inne zestawy, dzięki czemu posiłki będą urozmaicone, a dzieci będą miały okazję spróbować smaku pojedynczych składników i sprawdzać, czy im smakuje, czy też nie.

Dzieci powinny jeść również dobrej jakości pieczywo, najlepiej chleb razowy na zakwasie, chleb razowy z ziarenkami, bułki pełnoziarniste. Pytanie – z czym? Z masłem, to na pewno. A co zamiast szynki i sera? Świetnie sprawdzają się różnorakie pasty. Oprócz znanych wszystkim past z ryby wędzonej, jajek czy twarogu, istnieje wiele past zbożowo-warzywnych, które stanowią doskonałe urozmaicenie dziecięcego jadłospisu. To również alternatywa dla dzieci wegetariańskich. Pasty są zdrowe – są też tanie!

Pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej i marchwi

przepis na 10 porcji:

Szklankę ugotowanej kaszy jaglanej (najlepiej ciepłej, ale niekoniecznie) zmiksować ze szklanką ugotowanej marchwi, dodać szczyptę kardamonu, soli i parę kropli cytryny. Jeśli jest zbyt gęste, dodać odrobinę wrzątku. Ta pasta obniża chęć na słodkie.

Zielona pasta brokułowa

przepis na 10 porcji:

Ugotować 1 mały brokuł, odcedzić. Na suchej patelni uprażyć 2 łyżki wiórków kokosowych, ostudzić. Zmiksować brokuł z wiórkami, doprawić sokiem z cytryny, pieprzem i solą; można dolać oliwy lub oleju lnianego. Ta pasta jest świetnym źródłem wapnia.

Dziecięcy humus – pasta z ciecioriki

przepis na 10 porcji:

Szklankę ciecioriki namoczyć na noc w 2 szklankach wody, ugotować ją do miękkości. Na suchej patelni uprażyć pół szklanki sezamu (aż zacznie pachnieć), ostudzić. Zmiksować ugotowaną cieciorikę, sezam, dwie łyżki masła, pół szklanki wrzątku. Dodać sól i pieprz ziołowy do smaku. Ta pasta to doskonałe źródło magnezu, fosforu i żelaza.

Można użyć gotowej ciecioriki ze słoika. Może być też wersja z natką pietruszki lub koperkiem – pasta będzie miała zielony kolor.

Na pasty nadają się wszelkie ugotowane warzywa (brokuł, brukselka, marchewka, fasola jaś, cieciorika itd.), przyprawione pieprzem, solą, sokiem z cytryny, same lub z dodatkiem ugotowanych zbóż (kasza jaglana, kasza orkiszowa), z prażonym sezamem, siemieniem lnianym, słonecznikiem czy też z zielonymi częściami roślin (koperek, natka pietruszki,

szczypiorek).

Byłoby idealnie, gdyby dzieci mogły uczestniczyć w procesie przygotowania posiłków, nakrywania do stołu oraz gdyby miały wybór co do potraw, dodatków, a także ilości zjadanych posiłków. Czego wszystkim, również swoim, dzieciom życzę.