



ZDROWY Przedszkolak

Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

Naturalne śniadania dla dzieci

Autor: Katarzyna Rudnicka – trener, doradca żywieniowy, propagator zdrowego odżywiania

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, tym razem 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.

Owsianka – przepis podstawowy

- 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

- 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

- 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

- 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 stawiamy (w małych miseczkach) do wyboru dzieci:

- 🟡 masło, miód, niskosłodzoną marmoladę 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
- 🟡 rozdrobnione orzechy włoskie, laskowe, nerkowca.

Dzięki dodatkom postawionym na stole dzieci mogą same komponować 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 sprawdzić, które im smakują.

Pieczywo i pasty do pieczywa

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 różnorodne pasty. Oprócz znanych wszystkim past z ryby wędzonej, jajek czy twarogu, istnieje wiele past zbożowo-warzywnych, które stanowią doskonałe urozmaicenie dziecięcego jadłospisu. To również alter-

natywa dla dzieci wegetariańskich. Pasty są zdrowe i 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 gęsta, dodać odrobinę wrzątku. Pasta obniża chęć na słodycze.

Zielona pasta brokułowa (przepis na 10 porcji)

Ugotować 1 mały brokuł, odcedzić. Na suchej patelni uprzyżyć 2 łyżki wiórków kokosowych, ostudzić. Zmiksować brokuł z wiórkami, doprawić sokiem z cytryny, pieprzem i solą; można dolać oliwy lub oleju lnianego. 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 uprzyżyć pół szklanki sezamu (aż zacznie pachnieć), ostudzić. Zmiksować ugotowaną cieciorkę, sezam, dwie łyżki masła, pół szklanki wrzątku. Dodać sól i pieprz ziołowy do smaku. Pasta jest doskonałym źródłem magnezu, fosforu i żelaza.

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

Do wyrobu past możemy użyć **wszelkich ugotowanych warzyw** (brokuł, brukselka, marchewka, fasola jaś, cieciorka itd.), przyprawionych pieprzem, solą, sokiem z cytryny. Możemy stosować je pojedynczo 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).

Kopiowanie i powielanie w jakiegokolwiek formie na użytek inny niż osobisty, jest dozwolone pod warunkiem podania źródła i autorstwa, w formie: Źródło: Zdrowy Przedszkolak - kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu.
Autor: Katarzyna Rudnicka. Artykuł należy do zbioru publikacji dostępnych na stronie WWW zdrowyprzedszkolak.org