



Żłobek Miejski nr 2 w Płocku RADOSNE MALUSZKOWO



Mini książka kucharska



Banki Żywności



Wstęp



Dieta „małego” człowieka

Kto z nas pamięta swoje pierwsze 3 lata życia? Odpowiedź jest prosta – nikt. Jednak psychologowie twierdzą, iż to właśnie ten okres ma bardzo duży wpływ na to, jak wygląda w późniejszym czasie nasze dorosłe życie. Nawyki, które wyrobimy w sobie już od najmłodszych lat, wywierają wpływ na styl życia w dorosłym wieku. Z tego powodu rodzice, z których dzieci czerpią wzorce, powinni zaszcześcić w dziecku prawidłowe nawyki żywieniowe oraz pokazać, jak aktywnie mogą spędzać swój wolny czas.

Znaczenie prawidłowego żywienia w rozwoju dziecka

W ostatnim dwudziestolecu łatwe do zauważenia są niekorzystne zmiany w stylu życia, obejmujące również zachowania żywieniowe, które prowadzą do wielu problemów zdrowotnych. XXI wiek stał się symbolem żywności wysokoprzetworzonej, kojarzony jest również ze zwiększonym spożyciem słodczy oraz ciągłym brakiem czasu, co w linii prostej przekłada się na styl życia. Nieprawidłowe zwyczaje żywieniowe mogą pojawić się już we wczesnych latach życia i często przejmowane są od innych członków rodziny. Dlatego bardzo ważną kwestią jest prawidłowe żywienie dziecka już od jego narodzin. Okres między trzynastym a trzydziestym szóstym miesiącem życia dziecka, jest okresem krytycznym do rozwoju określonych preferencji i nawyków żywieniowych. To do czego dziecko przywyknie w tym okresie może przetrwać, bez względu na to, czy są to zachowania korzystne, czy też nie.

Najczęściej popełniane błędy w żywieniu dziecka

W Polsce w ostatnich latach sytuacja w zakresie żywienia dzieci i młodzieży pod wieloma względami jest niezadowolająca. Analizując szereg prowadzonych badań na temat sposobu żywienia dzieci, jednoznacznie można stwierdzić, iż głównym błędem w żywieniu dzieci jest przekarmianie. Rodzice często traktują pożywienie jako środek pomagający w uspokojeniu dziecka, zmniejszeniu jego rozdrażnienia lub jako nagrodę za dobre zachowanie. Ekspertki radzą także by

oduczyć się wmuszania dziecku posiłku „do ostatniej łyżki”. Dziecko powinno mieć szansę samo decydować o wielkości zjadanej porcji, natomiast rodzic czy opiekun powinien zadbać o jakość spożywanego pokarmu. Kolejnym problemem jest podjadanie między posiłkami. W tym czasie dzieci najchętniej sięgają niestety po: cukierki, żelki, czekoladę, ciastka, lody, batony, natomiast znacznie rzadziej wybierają owoce, warzywa czy nabiał. Niewystarczający udział ryb w diecie dzieci stanowi istotny błąd w żywieniu dziecka, ponieważ ryby są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 i omega-6, które odgrywają ważną rolę w dorastającym organizmie. Szczególną rolę przypisuje się długołańcuchowym wielonienasyconym kwasom tłuszczowym omega-3, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju układu nerwowego dziecka. Ważne są również z punktu widzenia profilaktyki chorób serca i naczyń. Często występującym błędem w żywieniu dzieci jest również zbyt małe spożycie owoców i warzyw, które są bogatym źródłem witamin i składników mineralnych. Ten sam problem występuje w odniesieniu do spożycia produktów zbożowych oraz roślin strączkowych, które jest również zbyt niskie. Wiąże się to również z niedostateczną podażą błonnika w diecie i możliwością wystąpienia u dziecka zaburzeń wypróżniania. Błonnik pokarmowy pomaga w uregulowaniu pracy przewodu pokarmowego, stanowi pożywkę dla „dobrych” bakterii zasiedlających jelita oraz wpływa na lepszą kontrolę apetytu. Zbyt niskie spożycie produktów mlecznych to kolejny błąd, który można dopisać do listy najczęściej występujących. Mleko bogate jest w wiele wartościowych składników odżywczych, z których najważniejszym jednak jest wapń potrzebny m.in. do prawidłowego rozwoju układu kostnego oraz przebiegu licznych procesów metabolicznych. Ważne są również produkty fermentowane, które dzięki obecności w nich bakterii fermentacji mlekowej również odznaczają się dużą korzyścią dla zdrowia. Pomagają zwalczać patogenną mikroflorę w jelicie grubym, przez co zwiększają naturalną odporność organizmu. Duży problemem stanowi również nadmierne spożycie produktów, które są bogate w sód oraz dosalanie potraw. Główne negatywne skutki zbyt dużego spożycia soli

to przede wszystkim możliwość pojawienia się nadciśnienia tętniczego. Ponadto nadmiar soli w organizmie wiąże się ze zwiększonym spożyciem wody i zatrzymywaniem jej w ustroju. Warto wspomnieć o tym, iż większość błędów w żywieniu dziecka zależy od rodziców bądź opiekunów dziecka. Małe dzieci są zdane na preferencje żywieniowe swoich rodziców. Często duży wpływ na model żywienia dziecka wywiera styl życia rodziców, pośpiech, brak czasu na wspólne posiłki oraz wybieranie przez rodziców produktów przetworzonych, które można przygotować w krótkim czasie. To rodzice pozwalają na spożywanie przez dziecko posiłków przed telewizorem czy podczas zabawy. Niestety w badaniach dowiedziono, że oglądanie przez dzieci telewizji w trakcie spożywania posiłków wiąże się z mniejszym spożyciem warzyw, owoców a także mleka w porównaniu ze spożywaniem posiłków przy stole wspólnie z rodziną.

Większość wyżej wymienionych błędów żywieniowych można łatwo zniwelować poprzez prowadzenie edukacji żywieniowej skierowanej nie tylko do rodziców ale także do najmłodszych dzieci. Edukacja taka nie powinna być jedynie czystą teorią ale powinna umożliwić dzieciom aktywne uczestniczenie w procesie uczenia. Można tutaj zachęcić dzieci do samodzielnego przygotowywania zdrowych posiłków czy organizować wycieczki do ekologicznych gospodarstw. Należy pamiętać również by zaszczepić w dziecku chęć aktywnego spędzania wolnego czasu, co można osiągnąć przez rodzinne wycieczki rowerowe, gry zespołowe czy wspólną zabawę na basenie.

Katarzyna Sawicka
Dietetyk

Literatura:

1. Fitzpatrick E, Edmunds L.S, Dennison B.A.: Positive effects of family dinner are undone by television viewing. *J. Am. Diet. Assoc.* 2007; 107(4):666-71.
2. Charzewska J.: Rekomendacje dla realizatorów żywienia z zakresu zasad prawidłowego żywienia dzieci w przedszkolach. Ministerstwo Zdrowia, IŻŻ, Warszawa 2011; 31-52.
3. Aldous M.: Nutritional issues for infants and toddlers. *Pediatric Annals* 1999; 28: 101-105.
4. Kolarzyk E., Janik A., Kwiatkowski J.: Zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym. *Probl Hig Epidemiol* 2008, 89(4): 527-532.
5. Łoś-Rycharska E., Niecławska A.: Wpływ wybranych elementów żywienia dzieci w wieku niemowlęcym na wybrane cechy ich żywienia w okresie poniemowlęcym i przedszkolnym. *Pediatrics Współczesna Gastroenterologia, Hepatologia i Żywnienie Dziecka* 2010, 12(2): 108-120.
6. Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Praktyczne zastosowanie norm żywienia opracowanych przez grupę ekspertów w 2012. Instytut Matki i Dziecka Zakład Żywnienia.
7. Szajewska H.: Żywnienie dzieci zdrowych i chorych. Oficyna Wydawnicza Akademii Medycznej w Warszawie 2007.

Modelowy talerzyk żywieniowy w wieku 1-3 lat



Pasta z zielonego groszku i awokado

(powyżej 10 miesiąca życia)

Składniki:

- 2 szklanki zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
- 1 awokado
- 1 ząbek czosnku
- 1 - 1,5 łyżeczki soku z cytryny
- pół pęczka natki pietruszki
- kilka listków świeżej mięty
- świeżo zmielony pieprz do smaku

Przygotowanie:

Zielony groszek zblanszować przez około 5 minut i ostudzić. Natkę pietruszki i listki świeżej mięty po umyciu i osuszeniu drobno posiekać. Awokado przekroić na pół, wyjąć pestkę i oddzielić miąższ od skórki. Wszystkie składniki zblendować na gładką masę i doprawić sokiem z cytryny, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz pieprzem.



Pasta z ciecierzycy i jajka z suszonymi pomidorami

(powyżej 12 miesiąca życia)

Składniki:

- 1/2 szklanki suchej ciecierzycy
- 2 jajka na twardo
- 8 suszonych pomidorów w oleju
- 1 łyżka zalewy z suszonych pomidorów
- szczypta pieprzu czarnego świeżo mielonego
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- Szczypta czosnku niedźwiedziego

Przygotowanie:

Ciecierzycę ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu. Gotową ciecierzycę przełożyć do miski, dodać pokrojone suszone pomidory, przyprawy, ugotowane jajka oraz łyżkę zalewy. Wszystko razem zblendować do uzyskania jednolitej masy. Pastę przechowujemy w lodówce. Pasta wyśmienicie smakuje z pieczywem tradycyjnym lub chrupkim, w połączeniu z ogórkiem lub pomidorem.



Twarożek z prawdziwą wanilią na słodko

(powyżej 12 miesiąca życia)

Składniki:

- 200 g twarogu półtłustego
- 1 banan
- 1 laska wanilii
- 2 łyżeczki miodu
- 3 łyżki jogurtu naturalnego

Przygotowanie:

Wszystkie składniki (poza wanilią) umieścić w miseczce i lekko zblendować. Na koniec dodać ziarenka wanilii i dokładnie wymieszać. Twarożek znakomicie smakuje z kromką chleba lub jako dodatek na placuszki, naleśniki.

Do dekoracji kanapek oraz wzmocnienia smaku używamy często borówek oraz truskawek.



Płatki orkiszowe z amarantusem ekspandowanym na mleku krowim

(powyżej 12 miesiąca życia)

Składniki:

- Mleko krowie 3,2 % 250 ml
- Płatki orkiszowe 3 łyżki
- Amarantus ekspandowany 3 łyżki

Przygotowanie:

Płatki gotować kilka minut (ok.8 minut) na mleku (na wolnym ogniu). Na koniec dodać amarantus i chwilę poczekać aż napęcznieje. Do smaku możemy dodać łyżeczkę miodu.



Zupa z soczewicy i pieczonej papryki z pomidorową nutą oraz komosą ryżową

(powyżej 12 miesiąca życia)

Składniki:

- 150 g czerwonej soczewicy
- 1 średnia cebula
- 1 średnia papryka czerwona
- 2 ząbki czosnku
- 4-5 łyżeczek koncentratu pomidorowego
- 0,7l bulionu warzywnego (własnego wyrobu) lub wrzątku
- Komosa ryżowa 3-4 łyżki (w zależności od tego jaką gęstość chcemy uzyskać)
- przyprawy: szczypta imbiru, pierz



Przygotowanie:

Należy zacząć od upieczenia papryki. Po usunięciu gniazd nasiennych, przekroić paprykę na 4 części i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia (skórką do góry). Na blaszkę ułożyć też nieobrane ząbki czosnku. Całość skropić lekko oliwą i upiec w piekarniku w temperaturze 200 stopni Celsjusza (ok. 15-20minut), aż skórka papryki będzie miała czarne plamy. Po wyjęciu z piekarnika owinąć w folię aluminiową.

W międzyczasie posiekać drobno cebulę i zeszklić na łyżce oleju. Następnie wsypać soczewicę, wymieszać z cebulą i przyprawami, a następnie zalać bulionem lub wrzątkiem. Gotować ok. 10 minut.

Upieczoną paprykę wyjąć z folii, obrać ze skórki i wrzucić do miseczki. Dodać obrany czosnek. Wszystko zblendować na gładką pastę. Pastę paprykowo-czosnkową dodać do zupy. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku przyprawami.

Zupa z zielonego ogórka z kaszą jaglaną

(powyżej 10 miesiąca życia)

Składniki:

- Ogórki zielone 1/2 kg
- Bulion warzywny własnej roboty 1l
- Świeży koperek
- Ziola prowansalskie, pieprz
- Cebula dymka 1 sztuka
- Czosnek 1 ząbek
- Masło 2 łyżki
- Śmietana 18% około 4 łyżki
- Kasza jaglana ilość w zależności od tego jaką gęstość zupy chcemy uzyskać (ok. 7 łyżek)

Przygotowanie:

Cebulę posiekać, ogórki obrać i zetrzeć na grubej tarce jarzynowej. Na rozgrzanym maśle zeszklić cebulę, dodać ogórki i chwilę podduścić, następnie zalać wywarem i dodać kaszę. Gotować ok. 10 min. i zmiksować. Zaprawić śmietaną i dodać przyprawy. Zupę podawać posypaną siekanym koperkiem.



Kotleciki z kaszy gryczanej i twarogu

(powyżej 12 miesiąca życia)

Składniki:

- Kasza gryczana 100 g (suchej)
- Twaróg półtłusty 200 g
- Cebula ½ sztuki
- 2 jajka
- 1-2 ząbki czosnku
- Pieprz
- Natka pietruszki i koperek
- Otręby pszenne lub owsiane do panierowania kotlecików

Przygotowanie:

Kaszę ugotować według wskazówek na opakowaniu i ostudzić. Ostudzoną kaszę przełożyć do miski, dodać drobno posiekaną cebulkę, zblendowany twaróg, jajka oraz przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Dokładnie zagnieść na jednolitą masę. Zwilżonymi dłońmi należy formować małe kotleciki (są one bardzo delikatne), które panieruje się w otrębach.

Piec w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni Celsjusza przez około 30 minut.



Placuszki z buraka

(powyżej 12 miesiąca życia)

Składniki:

- 1 duży burak (starty na średnich oczkach)
- 1 pietruszka (starta na grubych oczkach)
- 1 marchewka (starta na grubych oczkach)
- 2 jaja
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka papryki ostrej
- około 1 szklanki mleka krowiego
- mąka pełnoziarnista aby uzyskać konsystencję gęstej śmietany
- pieprz
- olej rzepakowy do smażenia

Przygotowanie:

Wszystkie starte warzywa wymieszać w misce. Dodać jajka i wymieszać. Wlać mleko, czosnek i wszystkie przyprawy, dobrze wymieszać. Mąkę dosypywać stopniowo, cały czas mieszając (do uzyskania konsystencji gęstej śmietany). Na patelni rozgrzać niewielką ilość oleju i smażyć małe placuszki po obu stronach.



Bananowe muffiny z mąki orkiszowej

(powyżej 12 miesiąca życia)

Składniki:

- Mąka orkiszowa 1 i $\frac{3}{4}$ szklanki
- 3 dojrzałe banany
- 2 jajka
- $\frac{1}{2}$ szklanki maślanek naturalnej
- $\frac{1}{3}$ szklanki oleju
- 100 g suszonych owoców
- Cynamon płaska łyżeczka
- Soda 1 łyżeczka

Przygotowanie:

Do jednej miski wsypać wszystkie składniki suche i wymieszać. Następnie dodać pokrojone w drobną kostkę suszone owoce. Do drugiej miski wbić jajka, dodać olej i wymieszać na jednolitą masę. Następnie do tej masy dodać zblendowane banany. Na sam koniec wlać maślanek i delikatnie wymieszać. Teraz należy przelać mokre składniki do suchych i dokładnie połączyć. Ciasto rozlać do foremek „muffinkowych”. Piec w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez około 20-25 minut.



Jogurt naturalny z borówkami i miodem

(powyżej 12 miesiąca życia)

Składniki:

- Jogurt naturalny 150 ml
- Borówki świeże 50g
- Miód 1 łyżka

Przygotowanie:

Jogurt naturalny przełożyć do miseczki, wsypać dobrze umyte borówki, miód i zblendować.



Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym

(powyżej 12 miesiąca życia)

Składniki:

- pół szklanki kaszy jaglanej
- łyżeczka siemienia lnianego mielonego
- 2 łyżki rodzynek
- 1 szklanka mleka krowiego 3,2 %
- Truskawki świeże lub mrożone około 50 g – zblendować z 1 łyżeczką miodu

Przygotowanie:

Kaszę zalać wrzątkiem i odcedzić. Następnie przełożyć do garnka, dodać siemię lniane i posiekane rodzynki. Zalać szklanką wrzątku i gotować na małym ogniu (pod przykryciem około 20 minut). Kiedy cała woda się wchłonie dodać gorące mleko i gotować przez około 5 minut. Gotową kaszę przelać do salaterki i na koniec polać musem truskawkowym.



Dla najmłodszych

Domowy budyń

(powyżej 7 miesiąca życia)

Składniki:

- 180 ml wody źródlanej
- 6 miarek mleka modyfikowanego
- 1 żółtko jaja
- 1 łyżeczka masła
- 2 płaskie łyżeczki mąki ziemniaczanej

Przygotowanie:

Z odmierzonej wody (180 ml) odlać około 100 ml do garnuszka i zagotować razem z łyżeczką masła. W 40 ml wody wymieszać żółtko z mąką ziemniaczaną, tak aby nie było grudek. Powstałą mieszankę wlać do gotującej się wody, cały czas mieszając. Garnek zdjąć z ognia, chwilę ostudzić. Następnie w pozostałej ilości przegotowanej wody rozpuścić mleko modyfikowane i dodać do budyniu.

Budyń świetnie smakuje z musem owocowym np. z truskawek lub jagód (opcja dla starszych dzieci) lub z pokrojonymi w kosteczkę owocami np. gruszką.

Zupa pomidorowa z soczewicą i kaszą jaglaną

(powyżej 8 miesiąca życia)

Składniki:

- 1 mała marchewka
- 1 mały pomidor
- 2 łyżki czerwonej soczewicy
- 2 łyżki kaszy jaglanej
- 1 łyżeczka masła
- tymianek
- ok. 400 ml wody

Przygotowanie:

Soczewicę i kaszę jaglaną wyplukać pod bieżącą wodą. Gotować razem przez 15 minut na małym ogniu. Po dziesięciu minutach dodać: startą na tarce o drobnych oczkach marchewkę oraz zmiksowanego pomidora. Gotujemy następne 5 minut. Na koniec doprawiamy tymiankiem i dodajemy odrobinę masła.

Deser ryżowy z marchewką i jabłkiem

(powyżej 7 miesiąca życia)

Składniki:

- ½ małego jabłka
- ½ małej marchewki
- 2 łyżki płatków ryżowych
- 1 łyżeczka mielonego siemienia lnianego

Przygotowanie:

Jabłko i marchewkę obrać i pokroić w kostkę. Najpierw ugotować marchewkę (w ok. 250 ml wody), po 10 minutach dodać jabłko i gotować jeszcze 5 minut, a następnie wszystko zmiksować. W 150 ml wody ugotować płatki ryżowe z siemieniem lnianym. Po ok. 3 minutach woda powinna się zupełnie wchłonąć. Wszystkie składniki przekładamy warstwowo do miseczki. Płatki a na nie marchewkę z jabłkiem.

Autorzy



Bożena Marcinkowska

Szef kuchni w Żłobku Miejskim nr 2 w Płocku.
Dyplom mistrzowski w zawodzie kucharz,
liczne szkolenia i kursy doskonalące prowadzone
między innymi przez Constant – Michel Labarre.
Wieloletnie doświadczenie w gastronomii oraz bogata
praktyka kulinarna.



Katarzyna Sawicka

Dietetyk w Żłobku Miejskim nr 2 w Płocku.
Magister dietetyki Uniwersytetu Medycznego w Łodzi,
członek Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków (PSD).
Propagatorka zdrowego stylu życia,
autorka bloga: **makelifethealthier.blogspot.com**

Żłobek Miejski nr 2 w Płocku
09-410 Płock, ul. Gen. Kleebera 3
tel. 24 366 21 32