

DOBRZE JEMY

W SZKOLE I W PRACY



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

DOBRCZE JEMY

W SZKOLE I W PRACY

Produkcja i dystrybucja:

Fundacja Szkoła na Widelcu

Przepisy, redakcja i korekta:

Fundacja Szkoła na Widelcu w składzie:

Agata Gawska

Katarzyna Pieczyńska

Patrycja Pietraszek

Katarzyna Woźnicka

Fotografie:

Agnieszka Sochal

ISBN 978-83-958115-2-4



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

SPIS TREŚCI

Wstęp	4
Dziecięce śniadaniówki - co do środka?	7
Co możemy zrobić, aby dziecko chętniej zjadało II śniadanie w szkole?	21
Grunt to dobry plan - planner II śniadań do wydrukowania	34
To nie pasuje do szkolnego plecaka	44
Przegląd gotowców	52
Pakiet startowy	64
Przepisy	69
Bibliografia	154

WSTĘP

Dobrze, że jesteś! Mamy nadzieję, że ten e-book pomoże Ci lepiej planować i gotować "na wynos".

Zapraszamy Cię do grona ludzi zainteresowanych tym, by poszerzać swoją wiedzę na temat tego co warto jeść i jak komponować rodzinne posiłki. Rozgość się. Nawet jeśli jeszcze nie do końca Ci się chce i nie wiesz jak się za to zabrać. Przekonamy Cię, że warto, bo wierzymy, że wszyscy możemy jeść lepiej.

Wierzymy też w to, że wspólne chwile z bliskimi w kuchni i inwestycja czasu w planowanie i przygotowywanie II śniadań, to coś, co każdy z nas może zrobić dla siebie i swojej rodziny, by lepiej żyć. Zaproś dzieci do kuchni, niech spędzą z Tobą czas, mieszając w garnkach zamiast klikając bez końca w klawisze i ekrany. Spróbuj, a zobaczysz efekty.

Wiemy, że jest już wiele pomysłów na II śniadania, ale często brakuje czasu, siły, energii, czy zainteresowania dziecka, które motywowałyby nas do działania. Chcemy podzielić się z Tobą naszą wiedzą i doświadczeniem, tak by ułatwić Ci życie.

Czy planowanie i przygotowywanie śniadaniówek jest proste i nic nie będzie Cię kosztować?

Nie, ale WARTO! Bo ma to realny wpływ na rozwój i samopoczucie Twojego dziecka.

Przekazujemy Ci też nasze przepisy na sprawdzone, kolorowe gotowe zestawy, które możesz zapakować i sobie i dziecku do pudełka na wynos. Korzystaj, jak chcesz- miksuj między sobą lub wykorzystuj od A do Z w zaproponowanych przez nas zestawieniach.

W końcu to tylko inspiracja. Nie ma jednego idealnego rozwiązania dla wszystkich dzieci. Ale schemat, którym warto się kierować jest podobny.

Wielkość porcji i składniki musisz dobrać do upodobań dziecka, jego wieku, apetytu, czasu jaki spędza w szkole, zajęć sportowych i pozalekcyjnych. Staraliśmy się wybrać te zestawy, które z perspektywy naszego warsztatowego i życiowego doświadczenia smakują prawie wszystkim dzieciom, a ich przygotowanie nie będzie zbyt czasochłonne. Na następnych stronach znajdziesz również planner- wydrukuj go w kilku kopiach i planuj II śniadania z wyprzedzeniem. Powieś go na lodówce, niech ułatwia życie i przypomina rodzinie o śniadaniówkach.

Wszystkim uczniom przekazujemy serdeczne życzenia powodzenia w nowym roku szkolnym, a za rodziców trzymamy kciuki!

Po cichu liczymy też na to, że i Ty skorzystasz z okazji, by samemu jeść lepiej w pracy.

Bo robienie czegoś RAZEM to najlepszy sposób na sukces.

DZIECIĘCE ŚNIADANIÓWKI

- CO DO ŚRODKA?

“Mamooo, jeszcze 5 minut!”

Czas porannych pobudek, pakowania plecaków oraz szkolnych przygód nadszedł. A wraz z nim codzienne kulinarne wyzwanie: co zapakować dziecku do plecaka na drugie śniadanie?



Na wstępie ważna informacja:

dobra śniadaniówka i bidon są tak samo ważne jak nowy piórnik czy bajeranckie kredki. Wybierz, koniecznie wspólnie z dzieckiem, szczelne i kolorowe pojemniki, odpowiednie do różnych potraw. Pakuj do nich smakołyki do szkoły, aby dzielnym uczniom lepiej się żyło i łatwiej uczyło!

O tym, że śniadanie jest ważnym posiłkiem w ciągu dnia wiedzą już chyba wszyscy. Pozwala ono dobrze zacząć dzień, daje energię na start. Jednak po 3-4 godzinach spędzonych w ławce, na zajęciach wychowania fizycznego czy zabawach w czasie przerw przychodzi czas na dolewkę „paliwa”. Tu na ratunek powinna przybyć śniadaniówka, ale nie byle jaka i nie chodzi tu jedynie o wygląd, choć to też ma znaczenie. Przede wszystkim ważne jest to, co się w niej znajdzie.

Wspieraj dziecko w odkrywaniu świata poprzez dbanie o jego żywienie i pamiętaj, że dobre II śniadanie może być ogromnym wsparciem dla procesu uczenia się.

Dobre drugie śniadanie to takie, które da Twojemu dziecku energię na kilka godzin, utrzyma odpowiedni poziom skupienia, dobre samopoczucie, dostarczy odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych oraz dobrych tłuszczów, które są niezmiernie ważne dla prawidłowej pracy mózgu. To wszystko zostanie dostarczone tylko jeśli zawartość śniadaniówki znajdzie się w brzuchu Twojego dziecka, więc mierz siły na zamiary. Dopiero gdy dziecko pozna jakiś produkt i go zaakceptuje jest czas na to, by znalazł się w śniadaniówce.

Pamiętaj również o odpowiednich napojach i atrakcyjnym wyglądzie.

Oczywiście, najłatwiej zapakować chipsy, cuksy, żelki i do tego rogalika z czekoladą i „pseudomleczną-nibykanapkę”- jest duża szansa, że zostanie to zjedzone, ale czy jest to posiłek odpowiedni dla dziecka, które spędza kilka godzin w szkole?

Z przyjemnością odpowiadamy **NIE!** Mało tego, taki „posiłek” nie pokazuje i nie uczy dziecka, co ma jeść w przyszłości, nie buduje prawidłowych nawyków, a przed Twoim dzieckiem kolejne stopnie edukacji, studia i w końcu praca. To, co zostanie zaszczerpione w małej głowie już teraz, będzie procentować latami.

Zawartość śniadaniówek polskich uczniów budzi wiele wątpliwości. Badania naukowe wskazują, że może być lepiej. Najczęściej występującymi błędami w zakresie komponowania drugich śniadań są niewystarczająca ilość i częstość występowania warzyw, owoców i odpowiednich napojów oraz włączanie produktów cukierniczych i słodczy do drugiego śniadania.

Co w takim razie zapakować do śniadaniówki, aby było wartościowe i jednocześnie chętnie zjadane przez Twoją pociechę?



Uczniowie coraz częściej zabierają z domu II śniadanie do szkoły, jednak wielu z nich go nie zjada.

Według Raportu Polskiej Federacji Banków Żywności do szkolnego kosza zdecydowanie najczęściej trafiają kanapki. Prawie $\frac{3}{4}$ uczniów, którzy nie zjadają II śniadania twierdzi, że nie smakuje im to, co przygotowują dla nich rodzice. Ważną przyczyną marnowania żywności przez uczniów jest fakt, że wolą oni zjeść słodyczne i przekąski. To wszystko powinno nam otworzyć oczy, nie chodzi bowiem tylko o odhaczenie zadania "zrób śniadanie do szkoły", tylko by robić to z głową.

Pamiętamy warsztaty, na których przy rozmowie o II śniadaniu jedna Pani powiedziała zirytowana i zniechęcona: „Od lat, codziennie robię dziecku kanapkę, taką którą kiedyś jadł, z szynką i ogórkiem, ale od kilku miesięcy jej nie zjada i codziennie ląduje w koszu.” Wtedy zadaliśmy jej pytanie: „A Pani nie lubi tej kanapki? Nie można byłoby jej zapiec i zjeść na kolację? Czy pyta Pani dziecka czemu jej nie zjada?”

Czy chciałby zmienić szynkę na ser?”. Zdziwiona odparła: „Nienawidzę tych kanapek i rzeczywiście nigdy o tym nie rozmawialiśmy”.

Kurtyna.

Nie kończcie rozmowy na pytaniu „Czemu tego nie zjadłeś?”. Poniżej podsuwamy kilka pytań, które mogą poprowadzić rozmowę z dzieckiem niezależnie od tego czy zjadł II śniadanie czy nie.

Jak rozmawiać?

„Czy udało Ci się zjeść dzisiaj II śniadanie?”

„Co najbardziej Ci smakowało?”

„Ile godzin po pierwszym śniadaniu poczułeś głód?”

„Jak dużo wypiłeś?”

„Jak czułeś się dziś w szkole?”

„Czy podzieliłeś się czymś z kolegami?”

„Co ciekawego w śniadaniówce mieli dziś Twoi znajomi?”

„Co można kupić w sklepiku w szkole?”

„Czy teraz byś coś zjadł?”

„Co powiesz na to byśmy zatrzymali się na chwilę w parku i zjedli to czego nie udało Ci się zjeść w szkole?”

Teraz do rzeczy:

**Instrukcja skomponowania śniadaniówki
w 6 krokach:**

1. Ulubione warzywa

Istotne, aby warzywa były umyte i pokrojone w taki sposób, aby łatwo było je wziąć w dłonie (nawet te malutkie) i chrupać! My proponujemy słupki lub ćwiartki – akurat na dwa kęsy. Wybierz te, które lubi Twoje dziecko. Marchewka, papryka w różnych kolorach, kalarepka, rzodkiewki, ogórek, pomidorki koktajlowe to tylko niektóre propozycje. Na początku roku szkolnego zaproponuj dziecku stworzenie listy lub narysowanie warzyw, które lubi. Od czasu do czasu możecie robić domową degustację i próbować nowych warzyw lub tych, które wcześniej nie były akceptowane – pamiętaj, że wszystko się zmienia i lista w ciągu roku może ulegać zmianie.

TO LUBIĘ

Lista warzyw

- [illegible]

2. Ulubione owoce

Najlepiej całe lub takie, które dobrze znoszą plecakowe podróże. Może być to jabłko, banan, nektarynka czy garstka winogron spakowane do śniadaniówki- ważne, żeby były umyte i osuszone. Zapewniają energię i dają dawkę słodczy, której tak wszyscy pragniemy. Mogą być również pokrojone, ale wtedy dodaj do nich wykałaczkę (są też takie wielorazowe z kolorowymi postaciami) lub widelczyk by łatwo było je zjeść.

3. Pełnoziarniste produkty

Pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane, kasza, makaron lub dania z pełnoziarnistej mąki np. naleśniki lub placuszki. Są one źródłem nie tylko energii, ale również błonnika, witamin z grupy B, żelaza, cynku, fosforu czy magnezu tak ważnych w diecie dzieci.

4. Źródła białka

Strączki, na przykład soczewica czy ciecierzycy, jajko, pieczone lub gotowane mięso, twarożek, maślanka, kefir lub jogurt naturalny.

Są one źródłami białka, podstawowego budulca kości, skóry i innych tkanek w organizmie, szczególnie istotnego w czasie intensywnego wzrostu.

5. Dodatek tłuszczu

Orzechy, nasiona, pestki lub odrobina oleju lub oliwy. Odpowiadają za prawidłowy rozwój układu nerwowego, wzmacniają odporność i ułatwiają wchłanianie witamin A,D, E i K. Kiedy nachodzi potrzeba chrupania- pod ręką niech będą pestki! Te ze słonecznika lub dyni będą idealne, choćby dlatego, że łatwo się nimi podzielić z innymi. Szczególnie, jeśli nie zawierają soli i zbędnych dodatków. My wybieramy te surowe i łuskane- najłatwiej je zjeść, dają energię, są źródłem super cennych dla naszego mózgu tłuszczu i bardzo przyjemnie chrupią.

6. Napój

Woda, jako cichy poskramiacz pragnienia, bólu głowy i wielu innych dolegliwości. Można dodać do niej plasterki cytryny, pomarańczy, limonki, listki świeżej mięty czy melisy. Przygotować można dziecku także owocową lub ziołową herbatkę albo kawę zbożową.



Od czasu do czasu, np. raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie można dodać jakiś gotowy smakołyk - batonik zbożowo-owocowy, liofilizowane owoce, kostkę gorzkiej czekolady, koktajl warzywno-owocowy, wafle ryżowe, owocowe żelki itp. (listę kilkunastu produktów znajdziesz dalej). Nie musisz ustalać na te produkty konkretnego dnia, nie nadawajmy im niezwykłości, nie traktujmy ich jako nagrody czy super przyjemności.

To produkty, które mogą pojawić się jak nie macie czasu, jak zapomnieliście podjechać do sklepu, jak dziecko dłużej zostaje w szkole albo jedzie na wycieczkę rowerową, jak zaspaliście albo bez powodu, po prostu. Jasne, że najlepsze będzie zawsze to co zrobimy sami, upieczone babeczki czy deser z nasionami chia, ale dobrze być przygotowanym i znać lepsze opcje niż wysokoprzetworzone batony, drożdżówki i gazowane napoje.

Tych „lepszych” alternatyw już naprawdę dużo w sklepach, musisz tylko wiedzieć jak je wybierać. Czytaj skład. Producenci oprócz wszystkich kolorowych, nic nie wartych produktów oferują wiele naprawdę dobrych.

Rodzicu, w zależności od tego ile godzin spędza dziecko w szkole należy ustalić ile posiłków powinno w niej zjeść (powinniśmy jeść co około 3 godziny).

Rodzicu, zatrzymaj się, zastanów i podejmij decyzję, że w tym roku będziesz dobrze żywić dziecko, bo ono na to po prostu zasługuje! Pamiętaj, że jesteś przykładem. Przygotowując posiłek dziecku, sam również powinieneś mieć na uwadze co jesz. Wybierz zdrowie-swoje oraz Twojej pociechy.

Jedz dobrze w tym roku szkolnym
– Ty i Twoje dziecko!



CO MOŻEMY ZROBIĆ,

ABY DZIECKO CHĘTNIEJ ZJADAŁO II ŚNIADANIE W SZKOLE?

W poprzednim rozdziale przedstawiliśmy 6 zasad, którymi warto się kierować, by stworzyć wartościowy lunchbox. Ale co zrobić w przypadku, gdy mimo tego iż w śniadaniówce Twojego dziecka znalazł się jego ulubiony owoc czy potrawa i tak w nietkniętej formie wraca do domu? Oczywiście, raz na jakiś czas może to się zdarzyć bez większego powodu i wtedy nie powinniśmy się tym martwić.



Poniżej znajduje się kilka pomysłów, które być może okażą się pomocne, jeśli chcesz, aby dziecko chętniej zjadało przygotowane posiłki.

Co możesz zrobić Ty?

Zaangażuj dziecko

Poczucie sprawczości oraz uczestnictwo w podejmowaniu decyzji może zwiększyć szansę na to, że twoja pociecha zje przygotowany posiłek. Oczywiście wybór powinien być kontrolowany.

Jak to zrobić? Zapytaj! „Wolisz kanapkę z twarogiem czy z hummusem?” „Warzywa podać Ci oddzielnie czy w środku kanapki?” Warto również poświęcić chwilę czasu i przygotować coś wspólnie. Im częściej będziesz angażować dziecko w gotowanie, tym większa szansa na sukces. Stopniowo, początkowo 2-3 razy w tygodniu, przygotujcie wspólnie posiłek na wynos lub chociaż jego część. Zaangażujcie się w to razem- dziecko, w zależności od wieku może kroić, mieszać, wykonywać inne drobne czynności. Nastolatki mogą zrobić właściwie wszystko samodzielnie, ale nie polecamy takiego schematu, ważne bowiem, abyście ten czas spędzili wspólnie jeśli dopiero zaczynacie.

Podczas wspólnego przygotowywania rozmawiajcie o smakach, kolorach, a po powrocie ze szkoły i z pracy podzielcie się swoimi doznaniem smakowymi ze wspólnie przygotowanego drugiego śniadania. Z każdym kolejnym tygodniem przygotowujcie więcej swoich drugich śniadań, poszukujcie dobrych przepisów, aby posiłki były różnorodne.

Planuj wspólnie z dzieckiem

Przygotujcie wspólnie planner- znajdziecie go w tym e-booku. Najlepiej planujcie codziennie wieczorem, albo pod koniec tygodnia na przyszły tydzień, tak by można było zrobić potrzebne zakupy. Planner niech uzupełnia dziecko, jeśli już potrafi pisać. Dzięki temu uczy się nazw produktów, pisania, literowania, a Ty wspierasz jego poczucie sprawczości, zaangażowania i decyzyjności. Pamiętaj: pozwól dziecku na inicjatywę, niech wybierze to, co lubi spośród zaproponowanych przez Ciebie opcji, np. zawartości lodówki.

Odpowiednio podaj

Przemyśl jak sprawić by potrawa była wygodna do zjedzenia w warunkach szkolnych- pokrojenie na mniejsze kawałki, użycie wykałaczek, specjalnie dzie-

lonych pudełek. Pamiętaj o zapakowaniu sztućców oraz serwetki czy ręczniczka, a także o tym, że to co znajduje się w śniadaniówce powinno przetrwać w razie ewentualnych turbulencji plecakowych.

Zadbaj o estetyczne podanie i zapakowanie śniadaniówki

W końcu jemy też oczami! Kolorowe serwetki, pojemniki z ulubionym bohaterem lub zwierzątkiem ucieszą młodszych i starszych uczniów. Młodzież warto wyposażyć w specjalne, a przy tym fajne i kolorowe termosy, w których do szkoły mogą zabrać ciepły posiłek. Może sprawdzić się również inna forma ułożenia kanapki, np. pokrojonej w „paluszki” lub na pół- w trójkąty. Takie drobiazgi mogą mieć znaczenie.

Zapakuj czasami coś, czym dziecko będzie mogło się podzielić z przyjaciółmi.

Pokrój więcej papryki lub marchewki w słupki, przygotuj owocowe szaszłyki. Upiecz kilka owsianych ciastek i dodaj liścik „Jedno ciastko jest dla Ciebie, reszta dla Twoich znajomych”.

Aprobata rówieśników sprawić może, że dziecko „bardziej” doceni zawartość swojej śniadaniówki.

Zadbaj o element zaskoczenia

Może liścik z miłym słowem, albo ze śmiesznym zdaniem lub rysunkiem – kreatywność Twoim sprzymierzeńcem! Dziecko wtedy zawsze będzie chciało zobaczyć co dziś fajnego dla niego przygotowałaś.

Nie naciskaj, daj sobie i Twojemu dziecku czas

Wywieranie nadmiernej presji bardzo często przynosi efekt odwrotny do zamierzonego. Zaciśnij zęby, gdy zobaczysz, że obiad, który tak starałaś się przygotować wraca nietknięty do domu. Być może to przejściowa faza, przez którą przechodzi Twoje dziecko. To częste zjawisko, szczególnie u młodszych dzieci. Zaproponuj mu zjedzenie go w trakcie powrotu ze szkoły, może macie chwilę, żeby usiąść na ławce, porozmawiać i wspólnie zjeść to czego nie udało się w szkole. Taka atmosfera może temu sprzyjać.

Warto rozmawiać, zapytaj dziecko: Czy byłeś dziś głodny? Co robiłeś na przerwach, odkryłeś jakąś nową zabawę, która Cię pochłonęła? Nie miałeś jednak na to ochoty? Co powiesz na to, aby zjeść to na kolację?

Dbaj o higienę

Przypominaj dziecku, aby przed i po jedzeniu myło ręce, również w szkole i to MYDŁEM, naprawdę widzimy wciąż w szkołach, że włożenie rąk pod wodę uznawane jest za mycie. Wyposaź dziecko w płyn do dezynfekcji rąk, może mieć go przypiętego do plecaka, to dobre wyjście, jeśli łazienka będzie za daleko, zabraknie w niej mydła albo będzie w niej dużo osób.

Ucz o jedzeniu

Czytajcie wspólnie książki o jedzeniu, dużo dobrych książkowych inspiracji znajdziesz na naszej stronie www.szkolanawidelcu.pl i instagramie. Możesz również dziecięcy pokój albo kuchnię ozdobić plakatami, które codziennie mogą przypominać o tym dlaczego jedzenie jest ważne - 7 różnych plakatów przygotowaliśmy z rysowniczką Zosią Różycką i czekają na Ciebie w naszym sklepie.

Takie plakaty mogą być również prezentem do klasy albo szkolnej stołówki. Oglądajcie razem wartościowe bajki o jedzeniu i rozmawiajcie o nim w sklepie.

www.szkołanawidelcu.pl/sklep



Co może zrobić szkoła?

Rodzicu, warto byś zaproponował dyrekcji lub nauczycielom, ale także innym rodzicom działania, które może podjąć szkoła, by dzieci chętniej zjadały II śniadania i to te pełne warzyw i owoców. Pokaż, że jest to dla ciebie ważne.

Poniżej kilka propozycji:

Dołączenie do Programu Dobrze Jemy

Jeśli Twoje dziecko chodzi do zerówki lub klasy I-III opowiedz nauczycielowi lub dyrekcji o naszym Programie Dobrze Jemy. Na bazie swoich wieloletnich doświadczeń opracowaliśmy gotowe scenariusze lekcji, karty pracy dla uczniów, propozycje zajęć praktycznych oraz filmy edukacyjne. Zapisane do Programu szkoły otrzymają za pośrednictwem przesyłki kurierskiej pakiet materiałów dla nauczyciela oraz mini książeczki dla każdego ucznia.

Gotowe materiały opracowane przez dietetyków, pedagogów, metodyków i kucharzy to inspiracja i podpowiedź, jak sprawić by edukacja żywieniowo-kulinarna była nie tylko nauką ale również świetną zabawą. Są podzielone na sekcje z których można wybierać poszczególne elementy do realizacji. Program jest całkowicie bezpłatny dla nauczycieli jak i szkół. Szkoły zapisujące się do programu nie muszą składać raportów czy sprawozdań (ale mogą i robią to świetnie). Wiemy, że w dobie pandemii edukacja jest wyzwaniem, szczególnie ta połączona z zajęciami praktycznymi, ale wiele szkół udowodniło, że można ją realizować, zachęcać do gotowania w rodzinnym gronie poprzez omawianie podstawowych zagadnień na lekcji. Zagadnień na temat umiejętności koniecznych do dobrego życia, bo gotowanie takim jest.

Zapraszamy do kolejnej edycji programu!

www.dobrzejemy.szkołanawidelcu.pl



PROGRAM DOBRZE JEMY



Organizowanie wspólnych posiłków

One mają moc, nie tylko te spożywane wspólnie z rodziną, ale także te szkolne. Fajnym pomysłem, który możesz zaproponować wychowawcy jest, organizowanie wspólnych śniadań, np. w ramach zajęć w świetlicy szkolnej lub po prostu na przerwie, gdzie nauczyciel wspólnie z uczniami spożywaliby drugie śniadanie w klasie lub w szkolnej stołówce- sprawdźcie taką możliwość, często w porannych godzinach to miejsce jest puste i dostępne- warto zapytać.

Wprowadzenie zasad

Niech szkoła ustali zasady motywujące do przynoszenia dobrych posiłków. Może być to lista produktów, które dzieci powinny mieć w śniadaniówce. Dobrze działają też różne akcje, np. w piątki wszyscy przynoszą w śniadaniówce dodatkowo warzywo w kolorze zielonym.

Zorganizowanie spotkania z dietetykiem nt. II śniadań, by uświadomić uczniom jak ważny jest to posiłek.

Takie spotkanie połączyć można z ćwiczeniami,

w czasie których uczniowie przygotowałiby plan posiłków idealnych do zabrania do szkoły. Rodzice mogliby również uczestniczyć w tych zajęciach.

Zwracanie uwagi na to co dostępne jest w sklepiu szkolnym

Warto sprawdzać co dostępne jest w sklepiu szkolnym i odpowiednio reagować, zachęcać do tego innych nauczycieli/ rodziców, jeżeli produkty w nim znajdujące się budzą wątpliwości. Przypominamy, że cały asortyment szkolnego sklepiu powinien być zgodny z obowiązującym prawem (to samo tyczy się maszyn vendingowych), które określa:

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r. poz. 1154).

Mamy nadzieję, że te wskazówki przyczynią się do tego, że drugie śniadanie Twojego dziecka rzadziej będzie Twoją kolacją. Zjadanie przygotowanego do szkoły posiłku jest ważne dla zdrowia, możliwości intelektualnych i kształtowania nawyków żywieniowych dziecka lub nastolatka, ale także w celu przeciwdziałania marnowaniu żywności.

POWODZENIA!



GRUNT TO PLAN

PLANNER II ŚNIADAŃ

Planowanie, w każdej dziedzinie może ułatwić życie. Jeśli na lodówce będziesz mieć jakieś wskazówki co, kiedy i dlaczego, rano nie będziesz w aż takim stresie. Nie będziesz musiała dopytywać „co chcesz do szkoły?” albo nerwowo patrzeć do lodówki „czy coś jest”.

Planner posiłków uzupełniaj wspólnie z dzieckiem, niech zdecyduje czy woli gruszkę czy jabłko, marchewkę czy paprykę. Już to sprawi, że dziecko poczuje sprawczość i odpowiedzialność, a to co znajdzie w śniadaniówce będzie wynikiową również jego decyzji.

Nastolatkom, możecie powiedzieć, aby sami uzupełnili plan biorąc pod uwagę to co jest w lodówce i szafkach. To dla nich dobra nauka na przyszłość.

Jeśli planner uzupełniać będziecie w weekend stwórzcie od razu listę zakupów produktów, które trzeba dokupić. Druga sprawa to plan przygotowania śniadaniówki, nazwaliśmy go “prepuJEMY”, na której możecie zapisać sobie co trzeba przygotować wcześniej, dzień wcześniej wieczorem, np. “ugotuj ryż” z adnotacją, kto jest za to odpowiedzialny: mama/ tata/ babcia/ nastolatek. Rozdzielasz zadania i pilnujesz ich wykonania (idealnie!).



PLANNER POSIŁKÓW

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
temat:					
potrawa					
warzywo lub owoc:					
źródło białka:					
napój:					

PREPUJEMY

CO MOŻNA PRZYGOTOWAĆ WCZEŚNIEJ?

- [illegible]

JAK WZMOCNIĆ DZIECKO

W CIESZENIU SIĘ Z DOBRYCH DECYZJI ŻYWIENIOWYCH?

Kiedy wpadłyśmy na pomysł, aby napisać e-booka o śniadaniówkach niemal od razu przypomniały nam się opowieści naszych i zaprzyjaźnionych dzieci o tym, co do szkoły dostają ich rówieśnicy...

W zasadzie każda z nas czy to z własnego matczynego doświadczenia, czy z doświadczenia jako edukatorka kulinarna zna wiele „pięknych” historii. I warto o tym pamiętać, że nawet bardzo zdrowo żywione w domu dziecko, prędzej czy później zderzy się z dalekim od żywieniowego ideału światem. Możliwe, że spotka się z zupełnie odmiennym modelem żywienia wśród rówieśników, który uznawany jest przez większość „za fajny”.

**No więc jaka jest ta rzeczywistość?
Co najczęściej dzieci dostają do szkoły
w ramach drugiego śniadania?**

II śniadanie to bardzo często kilka złotych na kupienie czegoś w szkolnym sklepiku, równie często zdarzają się gotowce jak parówka zapiekana w bułce czy drożdżówka ze sklepu, który rano mija się idąc do szkoły. Chipsy i kupne batoniki oraz słodkie gazowane napoje to norma tak jak kanapka z szynką lub serem żółtym. Wachlarz drugich śniadań można byłoby w zasadzie na tym zamknąć.

Wiele się mówi o akceptacji rówieśniczej, o tym, że trzeba mieć określoną markę butów, czy telefonu, atrakcyjne drugie śniadanie też trafia na listę „popisów i rywalizacji” między dziećmi. Im więcej batoników, tym jest się fajniejszym, bo można podzielić się z innymi, często coś w zamian uzyskując- choćby zainteresowanie.

Jak więc przekonać swoją pociechę, aby zamiast kupnych drożdżówek zabrała do szkoły pudełko pełne kolorów i smaków? Jak sprawić, aby było ono atrakcyjne dla naszego dziecka, ale i spotkało się z pozytywnym odbiorem rówieśników?

Po prostu trzeba zacząć, a najlepiej: zaczniј rodzicu od siebie!

Bo jeśli Ty sam dzień zaczynasz od hot-doga z osiedlowego sklepu lub od drożdżówki złapanej gdzieś po drodze do pracy i nie przygotowujesz ani nie zabierasz ze sobą drugiego śniadania, to niby dlaczego ma to robić Twoje dziecko?

Już w 1963 psycholog Alfred Bandura twierdził, że dzieci uczą się poprzez obserwację, poprzez przyglądanie się dorosłemu maluch tworzy schemat, który powiela. Kolejne lata badań naukowych tylko tę teorię wzmocniły.

No dobrze, niby to takie proste- zacznę od siebie, będę przygotowywać sobie śniadania do pracy i pewnie jako dorosły nie doznam braku akceptacji ze środowiska pracowniczego. Ale co z moim dzieckiem?

Jeśli dobre jedzenie będzie u Was codziennością, tak samo jak rozmowy o nim, to będzie to o wiele łatwiejsze. Jeśli dopiero zaczynacie, stawiajcie małe kroki, aby się nie wywrócić.



Przede wszystkim rozmawiaj z dzieckiem.

Wybierz komunikat zależny od wieku i tego, co najlepiej zadziała na Twoje dziecko. Może to być: wspólne rodzinne wyzwanie, nauka nowych rzeczy, poznanie nowych smaków. Wyjaśnij dlaczego to ważne, wytłumacz, że jedzenie wpływa nie tylko na nasz wygląd, ale również na samopoczucie i koncentrację. Powiedz i pokaż, że to jak odżywianie się na co dzień w domu jest odzwierciedleniem tego co dostaje w śniadaniówce.

Kluczowe w całym procesie będzie wzmacnianie dziecka, co zrobisz rozmawiając z dzieckiem o drugich śniadaniach i nie zbywania tematu, bo dziecko może wracać z nim do Ciebie wiele razy. Dostarczaj dziecku argumentów do dyskusji z rówieśnikami np. mam takie drugie śniadanie, bo chcę mieć siłę, aby grać w piłkę jak Lewandowski, jem dużo kolorowych warzyw, bo moja skóra ma wtedy ładniejszy kolor. Pomocne mogą także okazać się przykłady znanych i lubianych przez dzieci celebrytów czy sportowców, którzy dbają o siebie

i jedzą zdrowo tak, jak wspomniany już Lewandowski. Możesz z okazji urodzin lub innej okazji, np. na klasową wigilię, przynieść coś co Twoje dziecko często przynosi w śniadaniówce, tak by inne dzieci miały okazję tego spróbować, poznać i polubić. Tak możecie również rozpocząć klasowy trend na zdrowe śniadaniówki. Znamy takie historie i wiemy, że jest to możliwe. Twoja postawa może być motywująca dla innych rodziców. Nie bój się podejmować takich rozmów, na każdym kroku pokazuj, że jest to ważne.

Trzymamy za Was kciuki!



TO NIE PASUJE DO SZKOLNEGO PLECAKA

Słodyczne, słodkie napoje, „energetyki”,
pseudozdrowe produkty- to grupy produktów,
które naszym zdaniem nie powinny lądować
w tornistrze Twojego dziecka. Dlaczego?

Zastanówmy się wspólnie....

Po pierwsze, posiłek w szkole ma dawać prawdziwą moc, najwięcej jej ma prawdziwe jedzenie i do takiego należy przyzwyczajać dzieci.

Kolejna rzecz, Twoje dziecko uczęszcza do klasy, w której jest, założmy 25 dzieci. 25 okazji do świętowania urodzin kolegów i koleżanek - no dobrze nie liczymy osób urodzonych w miesiącach letnich, ale i tak zbiera się sporo okazji do świętowania.

W większości przypadków nadal jest to przysłowiowy cukierek. Poza tym, mamy jeszcze dzień chłopaka, mikołajki, klasową wigilię, walentynki, dzień kobiet, dzień dziecka... Naprawdę sporo tych imprez. I każdej z nich bardzo często towarzyszą przeróżne słodkości czy „śmieciovne” przekąski. Co też powoli na szczęście się zmienia.

Oczywiście nie twierdzimy, iż to, co słodkie, to totalnie zakazane, ale z doświadczenia i naszych obserwacji wynika, że jest tego zdecydowanie za dużo. Wciąż królują kolorowe cuksy, żelki, „przecukrzone” batoniki, napoje, mimo tego, że hasło: „cukier krzepi” już dawno jest nieaktualne.

Jasne, że od czasu do czasu możecie to zjeść i nic Wam nie będzie. Oczywiście jeśli w większości Wasza dieta składa się z dobrych produktów. Zachęcamy jednak by zostawić to na posiłki jedzone razem, w domu, a nie w szkole. Szkoła to miejsce, które powinno być wzorem, pod każdym względem, również żywieniowym.

Wiele razy miałyśmy okazję zobaczyć, że mało wartościowe produkty wypełniają na co dzień śniadaniówki. Dlaczego? Argumenty: „tylko to je moje dziecko”, „przecież dziecku nie odmówię”, „od czasu do czasu można”, zupełnie nas nie przekonują. Zwłaszcza, że na pytanie „czy ważne jest dla Ciebie zdrowie Twojego dziecka” słyszymy odpowiedź „oczywiście, że tak!”. I gdzie tu logika?!

Dlaczego właściwie tak drążymy ten temat?

Co z tymi produktami nie tak? Weźmy je pod lupę.

Słodyczne, słodkie napoje

Główny winowajca, to ten, który podobno krzepił, ale kogo, już tego nie wie nikt. Cukier, dużo cukru. Jest on wszechobecny i wszędobylski. Do tego w słodkich często występuje ze swoim dobrym kolegą, słabej jakości tłuszczem. W ostatnich latach opublikowano szereg badań naukowych, które jednoznacznie potwierdzają ich niekorzystny wpływ na organizm człowieka. Udowodniono, między innymi to, że spożywany w nadmiernych ilościach może przyczynić się do rozwoju nadwagi i otyłości, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zarówno u dorosłych, jak i u dzieci należy dążyć do spożycia wolnych cukrów poniżej 10% całkowitego spożycia energii. Większa redukcja, do poniżej 5% zapewni dodatkowe korzyści dla zdrowia.

Rodzicu, wybieraj i kupuj świadomie (to zdanie pewnie już kilka raz napotkałeś w tym e-booku, ale jest to ważne).

Napoje energetyzujące

Na wielu puszkach z tego typu napojami widnieje napis „Nie zaleca się stosowania u dzieci”. Jednocześnie produkty te znajdują się w legalnym obrocie i tak naprawdę kupić je może każdy. Badania naukowe pokazują, że w grupie nieletnich najbardziej popularne są wśród nastolatków, ale nawet 5-latkom zdarza się spożyć taki napój. Czy jest to problem? Dlaczego właściwie są to produkty, których nie powinny spożywać dzieci? Powodów jest mnóstwo, ale najważniejsze z nich to: znaczne ilości kofeiny, innych substancji o działaniu pobudzającym oraz znaczne ilości cukru.

Badania wskazują, że spożycie przez dzieci słodzonych napojów może być powiązane z wieloma negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

W niektórych energetykach może być nawet 15 łyżeczek cukru. Czy to dużo? Trudno jest spożyć 15 łyżeczek cukru na raz, ale wypicie napoju, gdzie taka ilość się znajduje nie stanowi żadnego problemu. Dodatkowo problem wśród nieletnich stanowić może zawarta w napojach energetyzujących kofeina i inne substancje aktywne.

Badania naukowe pokazują, że nastolatkomie spożywający napoje energetyzujące częściej cierpią na bóle głowy, brzucha i zaburzenia snu, a także nadmierną aktywność i pobudzenie po spożyciu tego typu produktów, wyższe ryzyko kontuzji oraz trudności z koncentracją. Wniosek jest jeden: zdecydowanie nie sprzyjają one szkolnym aktywnościom. Utrudniają nie ułatwiają. Dlatego, jeśli widzisz, że Twój nastolatek sięga po napoje energetyzujące, nie ignoruj tego, rozmawiaj. Szukajcie innych rozwiązań na to, by czuł się wypoczęty i zrelaksowany.

Pseudozdrowe produkty

Hasła „bio”, „eko” mogą nas zwodzić. Nie zwalniają

nas one z czytania etykiet. Na sklepowych półkach znajdziesz, np. „bio żelki”, które mogą okazać się prawie identycznym składem co tradycyjne żelki, tylko w składzie będzie cukier bio. I jasne może mieć to znaczenie pod względem wyborów proekologicznych, ale nie prozdrowotnych. Nie oszukujmy się, nie ma mega zdrowych chipsów, żelków, cukierków, nie da się w magiczny sposób zrobić tak by były to produkty, na których możemy opierać naszą dietę. Bądź „sklepowym ninja”, nie daj się zaskoczyć i nie oszukuj siebie. Decydujesz się na zakup żelków lub ciastek- w porządku- zaplanuj je w diecie i nie dodawaj im większych zalet.

Rodzicu, szkolna wyprawka to nie tylko fajne kredki i książki, to również fajna (wartościowa) śniadaniówka! Zastanów się, czy aby na pewno powinny się w niej znajdować słodkie, nic nie warte produkty, czy może coś, co będzie pożywne i pozwoli twojemu dziecku prawidłowo funkcjonować w czasie zajęć.



PRZEGLĄD GOTOWCÓW

WARTYCH UWAGI

Od razu na początku zaznaczamy, że nie są to produkty konieczne. Można bez nich żyć, i to całkiem dobrze.

Jednocześnie wiemy, co znajduje się w wielu polskich śniadaniówkach, dlatego postanowiłyśmy pokazać jak odnaleźć się w rzeczywistości gotowców i wybierać je z głową, a nie pod wpływem haseł „bio” lub „z myślą o dzieciach”. Hasła te niestety nie gwarantują wysokiej wartości odżywczej, a w sklepach możesz znaleźć coraz więcej gotowych produktów, z których możesz od czasu do czasu korzystać. Taka gotowa przekąska powinna stanowić część posiłku, np. drugiego śniadania lub lunchu. Tak warto przedstawiać to również dzieciom.

Przykład: Dziś na drugie śniadanie zapakowałam Ci kanapkę, śliwkę i kostkę gorzkiej czekolady

W każdej opisanej poniżej grupie możesz znaleźć produkty innych marek, które też będą ok.

Kluczem jest czytanie etykiet.

To działa również w drugą stronę, nie gwarantujemy, że marki, które tu pokazujemy, mają w swojej ofercie tylko dobre produkty. To nasze zadanie odnaleźć te, które są lepsze od innych

Bakalie

Orzeszki Itac

np. Orzeszki ziemne prażone bez soli i oleju 50g.

Skład: orzechy ziemne

Wartość energetyczna w 50g: 306,5 kcal.

Haps Mix Mieszanka orzechów 30g

Skład: migdały łuskane (40%), orzechy laskowe blanszowane (30%), orzechy włoskie łuskane (30%).

Wartość energetyczna w 30g: 205,5 kcal.

NaturAvena Ekologiczne rodzyнки sułtanki 200g

Skład: suszone winogrona niesiarkowane*, olej słonecznikowy* max 0.5%,

Wartość energetyczna w 200g: 598 kcal.

*produkty pochodzące z kontrolowanych, certyfikowanych upraw ekologicznych

Orzeszki to doskonały, chrupiący dodatek w śniadaniówce. Dzięki mikroskładnikom, które zawierają wspierają koncentrację i pamięć. Są jednak dosyć kaloryczne, więc podawaj je dziecku w niewielkich ilościach – ok. 30 g orzechów to porcja, którą można zjeść jednorazowo. Wybieraj te o prostym składzie, bez zbędnych dodatków, typu sól, olej palmowy i cukier – wybierając produkty z takimi dodatkami zmniejszamy szansę na akceptację ich naturalnych form przez dzieci.

Natomiast wybierając suszone owoce unikajcie przede wszystkim tych, które zawierają olej palmowy oraz substancje konserwujące.

Batony i inne słodkości

Batony Helpa, np. Bio baton Tosia 37g

Skład: Pasta daktylowa* 54,86% (daktyle* 100%), orzeszki ziemne prażone* 14,32%, wiórki kokosowe* 12,16%, amarantus ekspandowany* 10,27%, kakao naturalne proszek* 8,38%

Wartość energetyczna 1 sztuki (37g): 148,37 kcal.

@certyfikowany składnik ekologiczny

Batony Dobra Kaloria, np. Baton owocowy Ziarna Kakaowca 35g

Skład: daktyle, orzechy (orzechy nerkowca, migdały), ziarno kakaowca (8%).

Wartość energetyczna 1 sztuki (35 g): 125 kcal.

Batony Food By Ann, np. Pocket Energy Bar Kokos & Kakao 35g

Skład: daktyle, wiórki kokosowe, kakao

Wartość energetyczna 1 sztuki (35 g): 135 kcal.

Raz na jakiś czas w śniadaniówce może pojawić się baton, ale niech to będzie produkt z dobrym składem. Jeżeli na etykiecie widzisz kilkanaście składników, w tym kilka rodzajów cukru, np. pod postacią syropu glukozowo-fruktozowego, sacharozy, maltozy, maltodekstryny i wiele innych, zrezygnuj z zakupu tego produktu.

Pamiętaj również o tym, że nazwa także może mylić. Nie każdy baton „zbożowy” jest warty naszej uwagi. To samo dotyczy cukru, jeżeli występuje on naturalnie w postaci, np. daktyli to fajnie, ale to nadal cukier, dlatego tego typu dodatki nie powinny być stałym elementem śniadaniówki.



Mogą być one dobrym dodatkiem, gdy danego dnia dziecko ma w planie dodatkową aktywność fizyczną, np. dodatkowe zajęcia sportowe lub gdy jest poza szkołą, np. na wycieczce szkolnej.

Czekolada, np. gorzka czekolada Wawel 70% kakao 100g

Skład: miazga kakaowa, cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi). Masa kakaowa minimum 70%

Wartość energetyczna w 100 g: 551 kcal.

Wybierając czekolady warto pamiętać, by zdecydować się na te gorzkie, które zawierają min.70% kakao (im więcej % kakao tym czekolada bardziej gorzka) i ponad o połowę mniej cukru niż mleczne propozycje. Mleczne czekolady, niestety zawierają też tak naprawdę niewielkie ilości kakao, a do tego bardzo często mleko w proszku, olej palmowy, no i oczywiście cukier w różnej postaci oraz mnóstwo składników o nazwach niezrozumiałych dla większości z nas.



Rodzicu, jeżeli zdecydujesz się zapakować dziecku czekoladę, pamiętaj o tym, że w śniadaniówce powinno znaleźć się tylko kilka kawałków czekolady (3-4) nie cała tabliczka.

Koktajle i musy

Smoothie Foodini, np. Smacznie zielony 250 ml

Skład: sok jabłkowy (33%), przecier z jabłek (20%), sok ze szpinaku (13%), przecier z mango (12%), uwodnione nasiona chia (11%), przecier z kiwi (11%)

Wartość energetyczna w 250ml: 122,5 kcal.

Smoothie BeRAW, np. Breakfast Energy 250 ml

Skład: sok tłoczony z jabłek (52,4%), truskawka (19%), banan (18%), sok z czarnej porzeczki (7,5%), płatki jaglane (1,7%), nasiona babki płesznik (1%), błonnik z cykorii (0,3%), łupina babki jajowatej (0,1%).

Wartość energetyczna w 250ml: 140 kcal.

Bio Piciu Żółte Bio napój owocowy, przecierowy typu smoothie z dodatkiem kaszki 200ml

Skład: woda (36%), sok gruszkowy bio (26%), sok tłoczony z jabłek bio (20%), mus morelowy bio (7%), mus bananowy bio (7%), kaszka jęczmienna bio (4%).

Wartość energetyczna w 200 ml: 90 kcal.

DayUp Blue 120 g

Skład: puree owocowe 71% (banan 35%, gruszka 26%, czarna jagoda 10%, jogurt naturalny 26%, płatki quinoa 2%, płatki owsiane 1%).

Wartość energetyczna w 120 g: 87,6 kcal.

Najlepszą wersją jest zrobienie go samodzielnie. Kupując gotowce warto zwracać uwagę na to czy w składzie przeważają przeciery czy soki, czy znajduje się w nich dodatek kaszy, nasion, itp. (to jest na plus).



Inne

Bob Snail, np. jabłko-dynia 30g

Skład: 70% jabłka, 30% dynia

Wartość energetyczna w 30g: 35,1 kcal

Na rynku dostępne są również alternatywy dla kolorowych, kuszących żelek. Czyli da się zrobić tak, by nie było cukru dodanego na pierwszym miejscu i mnóstwa „sztucznych” składników.

Rodzicu, jeżeli zdarza Ci się kupować dziecku tego typu produkty, przypatrz się im. Są na rynku takie, które w swoim składzie mają kilkanaście rodzajów cukru. Częstując dziecko taką “małą paczuszką” serwujesz mu często “szklankę” cukru!

Suchy Prowiant Helpa, np. Bio Suchy Prowiant Bio Malina 20g

Skład: 100% bio malina liofilizowana cała

Wartość odżywcza w 20 g: 64,4 kcal

**Wafle ryżowe, np. wafle ryżowe naturalne bez soli
Good Food 100g**

Skład: brązowy ryż

Wartość energetyczna w 100 g: 383 kcal, 10 g (1 wafel): 38 kcal.

**Chipsy warzywne Crispy Natural, np. Batat suszone
chipsy 18g**

Skład: batat

Wartość energetyczna w 18 g: 59 kcal

Suszone chipsy warzywne to dobra alternatywa dla szeroko dostępnych chipsów o smaku papryki, cebulki, pizzy i czego tylko dusza zapragnie, które długością listy składników (tych nefajnych) mogą przytłoczyć.

W przypadku ciasteczek czy babeczek, rekomendujemy te upieczone samodzielnie (najchętniej wspólnie z dziećmi), nie tylko lepiej smakują, ale też kontrolujemy ich skład. W przypadku tych kupnych zalecamy zwracać uwagę przede wszystkim na zawartość cukru dodanego (najlepiej by go nie było w ogóle), no i oczywiście im krótszy skład tym lepiej.

Oczywiście na rynku jest dostępnych wiele innych, dobrych opcji.

Powyższa lista stanowi jedynie małą odpowiedź jak odnaleźć się w gąszczu wielu, różnych produktów, które nas otaczają.

Nasza rada- wystarczy jedynie poświęcić nieco więcej czasu na przeczytanie etykiety. Ładna etykieta nie zawsze równoznaczna jest z "czystą" etykieta.

Rodzicu, wybieraj mądrze.



PAKIET STARTOWY- CO WARTO MIEĆ BY TO WSZYSTKO ZAPAKOWAĆ?

Bidon, butelka z filtrem lub termos

Każda z tych opcji jest dobra i ułatwia dziecku zaspokoić pragnienie. Wielkość, pojemność i kształt należy dobrać do wieku i umiejętności motorycznych dziecka. Dziecko powinno umieć z łatwością otworzyć, napić się i zamknąć butelkę.

Śniadaniówka

Do zakupu odpowiedniego pojemnika warto podejść strategicznie, jeśli ma służyć dłuższy czas, być szczelny i ułatwiać, a nie utrudniać życie może warto w niego zainwestować. Sami część śniadaniówek do sesji pożyczaliśmy od Małgosi z bloga matczynefanaberie, która na lunchboxach zna się jak mało kto (jeśli szukacie konkretnego modelu zajrzyjcie na jej bloga i poczytajcie o śniadaniówkach)

Nasza wskazówka: przy wyborze śniadaniówki warto upewnić się, czy pojemnik nadaje się do kontaktu z żywnością i nie zawiera substancji BPA.





Mniejsze pojemniczki

Zamykane lub zakręcane przydadzą się do: sosów, musów, orzeszków, pestek lub innych rzeczy, które mogą pobrudzić resztę zawartości śniadaniówki.

Wielorazowe sztucce

Dbając o środowisko warto uzbroić się w zestaw sztucców. Oczywiście można zapakować również zwykłe sztucce, ale te specjalne wygrywają nad nimi skrojonym na miarę opakowaniem i tym, że nie przewracają się w plecaku, dzięki czemu łatwiej je namierzyć.

Widelczyki, wykałaczki, silikonowe foremki do muffinek

Zadbaj o to by w śniadaniówce znalazły się również rzeczy, które ułatwią spożywanie niektórych potraw.

Woskowijki/ torebki do kanapek

Jeśli bliskie jest Twojemu sercu dbanie o planetę (mamy nadzieję, że tak jest) nie chcesz codziennie generować niepotrzebnych śmieci- jednorazowych woreczków, folii, itp. możesz zaopatrzyć się w rewelacyjne wynalazki.

Woskowijka to bawełniana szmatka nasączona specjalną mieszaniną na bazie wosku pszczelego, testowałyśmy je, dobrze się sprawdzają, do tego ładnie wyglądają. Inna opcja to specjalna torebka, tzw. wielośniadaniówka, którą dostaniesz, np. u pomyslowamama.pl.

Ręczniczek/ serwetki/ chusteczki/ żel antybakteryjny

Ułatw dziecku dbanie o higienę i wraz ze śniadaniówką zapakuj jednorazowe lub wielorazowe chusteczki czy ręczniczki, pomogą zadbać o higienę w trakcie posiłku. Przypominaj dziecku wielokrotnie o tym, by przed każdym posiłkiem myło ręce (używając do tego mydła), ale dodatkowo wyposaż je w płyn antybakteryjny i wytłumacz, że może go użyć gdyby miało trudność z umyciem rąk.

Torba na lunchboxa

Dodatkowy gadżet, popularny za granicą. Podoba nam się moda na niego, bo nie tylko pozwala w łatwiejszy sposób przetransportować posiłki, ale również dodaje im ważności.

Naklejki, etykiety i inne (nie)potrzebne rzeczy.

Są zdecydowanie mniej ważne pod względem technicznym, ale mogą dodać kilka punktów do atrakcyjności, która w przypadku dzieci jest istotna. Pojemnik możecie ozdobić naklejkami, np. z ulubionymi postaciami. Dobrym pomysłem może być również podpisanie lunchboxa na specjalnej etykiecie. Warto wyposażyć się w małe karteczki lub taśmy, na których można pisać, np. wiadomość lub śmieszne hasło. W ramach niespodzianki zamiast przysłowiowego cukierka możesz dodać kilka warzywno-owocowych tatuaży, które specjalnie dla Was stworzyliśmy wspólnie z rysowniczką Zosią Różycką i, które są dostępne w naszym sklepie.



CZAS NA PRZEPISY



SPIS TREŚCI

Mini kotleciki soczewicowe	72
Burger z kotлетem soczewicowym	75
Kurczak z kaszą zamiast ryżu	78
Omlet z masłem orzechowym	83
Kolorowe chlebki z serkiem	86
Placuszki selerowe	88
Pad Thai	92
Kanapki z cieciorellą	96
Trójkątne kanapki	100
Kanapki z twarogiem i warzywami	104
Nocna owsianka z owocami	108
Pasta buraczano - cieciorkowa	112
Pudding chia	113
Salatka z pieczonych buraków	116
Naleśnikowe sushi	120
Prosty makaron z pomidorami	124
Kanapki z hummusem	128
Curry z cieciorką	132
Ryż na zielono	136
Placuszki owsiano - jabłkowe	140
Koktajl truskawkowy	144
Kanapka z zielonym pesto	146
Chałwowa kaszka manna	150
Budyń jaglany	152



MINI KOTLECICKI SOCZEWICOWE

(2 porcje, około 7-8 sztuk)

Składniki:

- ½ szklanki zielonej soczewicy
- ¼ szklanki kaszy jaglanej
- ½ cebuli
- 1 łyżeczka cząbrku, majeranku i kminku mielonego
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych nieaktywnych (opcjonalnie)
- 1 łyżka mąki pszennej razowej
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka oliwy i sosu sojowego
- sól i pieprz do smaku
- oliwa lub olej do smażenia (wystarczy posmarować patelnię)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę przepłucz pod bieżącą wodą, wrzuć do garnka, dolej $\frac{3}{4}$ szklanki wody, dodaj szczyptę soli. Gotuj na małym ogniu około 15 minut aż kasza będzie bardzo miękka.
2. Soczewicę zalej 2 szklankami wody, gotuj do miękkości około 25 minut, pod koniec gotowania dodaj odrobinę soli. Po ugotowaniu odcedź na sicie przez min. 10 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody.
3. Siemię lniane zalej ciepłą wodą- wystarczają 2 łyżki i odstaw na 10 minut, aż napęcznieje.

4. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na 1 łyżce oliwy aż się zezłoci.
5. Soczewicę i kaszę przełóż do większej miski, dodaj przyprawy, siemię, mąkę, podsmażoną cebulę i całość wymieszaj. Nie trzeba blendować (ale można)- dobrze ugotowana soczewica jest miękka, a kotleciki będą miały ciekawszą strukturę.
6. Następnie uformuj kotleciki, obtocz je w mące i usmaż na złoto delikatnie przewracając. Kotleciki możesz też upiec w 185 stopniach przez 35 minut.

Porady:

Pulpeciki są delikatne, jeśli chcesz, aby były twardsze dodaj do masy 2 łyżki mąki pszennej. Kotleciki idealnie smakuja na drugi dzień. Do zestawu ugotuj dziecku porcję ryżu lub dowolnej kaszy, możesz ją wymieszać z natką pietruszki.

Przykładowy zestaw na wynos:

4 kotleciki
50g ryżu (suchego) ugotowanego
1 mała mandarynka
garść orzechów (15g)
1/3 papryki (ok.70g)
woda lub herbata

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
698,5	103,03 g	26,04 g	18,81 g



BURGER Z KOTLETEM SOCZEWICOWYM

(4 sztuki)

Skorzystaj z przepisu na mini kotleciki soczewicowe ze strony 72.

Sposób przygotowania:

1. Masę formuj w większe kotlety i smaż na złoto. Kotlety możesz też upiec w 185 stopniach przez 35 minut.
2. Do przekrojonej bułki włóż sałatę, kotleta, plastry pomidora (pamiętaj, aby pomidor był między sałatą tak, aby bułka nie przemokła), kiszzonego ogórka, dodaj dowolny sos (my dodaliśmy 1 łyżeczkę ajwaru).

Porady:

Możesz włożyć do burgera jakiegokolwiek warzywa, najlepiej te, które lubi twoje dziecko.

Wybierz dobrą bułkę (tą ze zdjęcia kupiliśmy w piekarni Vincent), sprawdzi się również bułka grahamka.

Oczywiście możesz także upiec sam/a bułkę (przepis na świetne bułki maślane znajdziesz na blogu Michała Toczyłowskiego www.michaltoczylowski.pl).

Pamiętaj, aby burger był dobrze zapakowany- najlepiej owinięty w woskowijkę i dopiero włożony do śniadaniówki.

Przykładowy zestaw na wynos:

1 burger

budyń jaglany z owocowym musem (przepis na stronie 138)

woda lub herbata

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
594,24	109,09 g	22,89 g	9,51 g



KURCZAK Z KASZĄ ZAMIAST RYŻU

(2 porcje)

Składniki:

½ szklanki suchej kaszy pęczak
1 pierś z kurczaka z hodowli ekologicznej
1 małe jabłko
1 mała kalarepka
2 orzechy włoskie
1 łyżeczka miodu
1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka oliwy
1 łyżka oliwy do kurczaka
sól i pieprz

Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu, możesz dodać jej smaku dodając do gotowania 1 liść laurowy.
2. Pierś z kurczaka lekko rozbij tłuczkiem, posmaruj oliwą, posól i popieprz. Na rozgrzanej patelni grillowej smaż z każdej strony po około 5- 7 minut.
3. Jabłko i kalarepkę umyj. Kalarepkę obierz. Następnie oba pokrój w słupki. Orzechy włoskie posiekaj i dodaj do surówki. Miód, oliwę i cytrynę wymieszaj i dodaj do pokrojonego jabłka i kalarepki, całość wymieszaj.

4. W lunchboxie na kaszy ułóż plastry pokrojonej piersi z kurczaka.

Porady:

Zamiast surówki możesz włożyć po prostu pokrojone jabłko oraz kalarepkę.

To danie sprawdzi się na lunch, jeśli twoje dziecko w szkole spędza ponad 5-6h i nie je obiadów w stołówce szkolnej.

Przykładowy zestaw na wynos:

1 porcja pęczaku z kurczakiem

1 porcja surówki

10 winogron

woda lub herbata owocowa

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
488,5	69,01 g	28,32 g	12,77 g







OMLET Z MASŁEM ORZECHEWYM

(2 porcje)

Składniki:

2 jajka

1 łyżka masła orzechowego

¼ szklanki dowolnego mleka lub napoju roślinnego

4 łyżki mąki pszennej lub owsianej

⅓ łyżeczki proszku do pieczenia (opcjonalnie)

Dodatkowo potrzebujesz:

banana, sezonowych owoców, 1 łyżeczkę masła orzechowego lub 1 łyżeczkę płynnego miodu.

Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj różgą jaja. Następnie dodaj do nich mleko, mąkę i proszek do pieczenia, a na końcu masło orzechowe. Wszystkie składniki wymieszaj na gładką masę.
2. Masę wylej na dobrze rozgrzaną patelnię, po pół minuty zmniejsz ogień i smaż powoli pod przykryciem.
3. Jak omlet będzie dość dobrze ścięty przewróć go na chwilę na drugą stronę i zdejmij z patelni.
4. Po wystudzeniu pokrój go na trójkąty i zapakuj do śniadaniówki.

Porady:

Mąkę możesz zamienić np. na zmielone migdały, jeżeli zależy Ci na tym, by omlet był bezglutenowy.

Najlepiej przygotować omlet tego samego dnia, w którym będzie jedzony ale równie dobrze smakuje przygotowany dzień wcześniej wieczorem.

Przykładowy zestaw na wynos:

½ omletu
½ małego banana
½ jabłka pokrojonego w ćwiartki
1 mała marchewka
1 mały kefir lub jogurt naturalny
woda

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
488,50	55,66 g	21,79 g	20,42 g



KOLOROWE CHLEBKI Z SERKIEM

(3 porcje)

Składniki:

4 jajka

1 kostka masła

1 łyżeczka proszku do pieczenia szczypta soli

2 łyżki startego twardego sera typu parmezan/bursztyn
startego na drobnych oczkach

4 łyżki stołowe rozdrobnionego szpinaku mrożonego lub
pieczonego buraka startego na drobnych oczkach

5 łyżek mąki pszennej

Dodatkowo potrzebujesz:

Dowolny serek do smarowania (dobrze pasuje kozi)

Sposób przygotowania:

Do misy włóż 3 żółtka i 1 całe jajko, dodaj roztopione przestudzone masło, ubijaj na puszystą masę 2 minuty. Do masy dodaj mąkę, sól i proszek. Dobrze wymieszaj. Do masy dodaj szpinak lub starte na tarce buraczki i ser.

W odrębnej misce ubij 3 białka na sztywną masę. Do masy podstawowej wymieszaj powoli białka.

Masę przełóż do foremek na muffinki, piecz 25 minut w 180 stopniach.



PLACUSZKI SELEROWE

(2 porcje, około 8 sztuk)

Składniki:

1 mały seler (ok.150g po obraniu)
garść drobno posiekanych orzechów włoskich (ok.30g)
1 jajko
2 łyżki mąki dowolnej
1 łyżeczka kminu rzymskiego mielonego
garść drobno posiekanych orzechów włoskich (ok.30g)
oliwa do smażenia
sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- 1.Selera obierz i umyj, następnie zetrzyj na tarce o grubych oczkach, posyp solą i odstaw na 15 min.
- 2.Po tym czasie odciśnij selera z nadmiaru wody, dodaj do niego posiekane orzechy, jajko, 2 łyżki mąki, 1 łyżeczkę kminu i dobrze wymieszaj (najlepiej ręką). Jeśli masa będzie zbyt wodnista dodaj więcej mąki.
- 3.Formuj placuszki i obtaczaj w mące. Smaż na złoto na rozgrzanej oliwie, ok.3 minut z każdej strony lub piecz w piekarniku w 180 °C przez ok.30 minut.

Porady:

Placuszki możesz przygotować dzień wcześniej.

Część selera możesz zamienić, np. na marchewkę lub pietruszkę.

Przykładowy zestaw na wynos:

Przykładowy zestaw na wynos:

4 placuszki selerowe

½ papryki w dowolnym kolorze (ok.100g)

10 winogron w dowolnym kolorze

chałwowa kasza manna (przepis na stronie 136)

woda lub herbata

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
493	69,36 g	15,09 g	21,06 g





PAD THAI

(2 porcje)

Składniki:

100g makaronu ryżowego
2 łyżki oleju rzepakowego
2 ząbki czosnku
2 cm świeżego imbiru
2 łyżki sosu rybnego
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka soku z limonki
1 łyżka pasty z tamaryndowca (można pominąć i dodać więcej soku z limonki)
1 łyżeczka miodu
1 jajko
100g miękkiego tofu naturalnego lub wędzonego
1 marchewka
1 papryka czerwona
½ pęczka dymki
½ garści orzechów ziemnych

Sposób przygotowania:

1. Makaron razowy namaczaj przez 30 minut w zimnej wodzie. W tym czasie na suchej patelni upraż orzeszki ziemne, następnie je ostudź.

2. Marchewkę umyj oraz obierz i pokrój w cienkie słupki, a paprykę w cienkie paski.
3. Czosnek drobno posiekaj. Imbir obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Tofu pokrój na małe kawałki.
4. W miseczce wymieszaj sos rybny, sos sojowy, pastę z tamaryndowca, sok z limonki oraz miód.
5. W misce roztrzep jajko, tak by napowietrzyć masę
6. Na patelni rozgrzej olej rzepakowy. Wlej masę jajeczną, smaż do momentu, aż spód będzie ścięty i będzie można złożyć ją na pół, zdejmij z patelni, pokrój w paski.
7. Następnie dodaj na patelnię czosnek i imbir i delikatnie podsmaż.
8. Po chwili dodaj tofu, marchewkę, paprykę, posiekaną dymkę i część orzeszków ziemnych. Przesmaż przez około 2-3 minuty.
9. Dodaj namoczony makaron oraz odrobinę wody po namoczeniu. Przesmaż przez 1 minutę, po czym dolej sos i pokrojone paski omleta, wszystko wymieszaj.
10. W razie potrzeby podlej wodą. Smaż do czasu, aż makaron będzie miękki.

Porady:

Dodatkowo może dodać do potrawy zioła, np. kolendrę czy tajską bazylię. To danie sprawdzi się na lunch, jeśli twoje dziecko w szkole spędza ponad 5-6h i nie je obiadów w stołówce szkolnej.

Danie jest smaczne zarówno na zimno jak i na ciepło.

Są 2 sposoby aby danie było ciepłe w szkole:

- zabranie go w specjalnym termosie,
- podgrzanie posiłku w szkole (coraz więcej placówek umożliwia podgrzanie posiłku w kuchence mikrofalowej).

Przykładowy zestaw na wynos:

1 porcja pad thai'a

kilka plasterków melona (ok. 150g)

woda lub herbata

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
534	71,74 g	19,65 g	20,08 g



KANAPKI Z CIECIORELLĄ

(5 porcji pasty)

Składniki na pastę:

120g ciecierzycy (może być z puszki czy słoika lub ugotowana samodzielnie wcześniej)

2 łyżki masła orzechowego (ok.40 g)

2 łyżki kakao

50g daktyli (ok. 8 sztuk)

50ml napoju roślinnego, np. migdałowego (1/5 szklanki)

szczypta soli

8-10 orzechów np. laskowych lub migdałów bez skórki (opcjonalnie)

Dodatkowo potrzebujesz:

2 kromki chleba żytniego razowego

1/3 banana

Sposób przygotowania:

1. Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 5-10 minut do zmięknienia.
2. Cieciorke odsącz z płynu- jeśli używasz cieciorke z puszki lub słoika, przepłucz ją na sicie zimną wodą i wrzuć do kielicha blendera razem z kakao, masłem orzechowym i namoczonymi daktylami oraz szczyptą soli.

3. Cieciorę przełóż do miski. Posiekaj orzechy i wymieszaj je z pastą, jeśli chcesz uzyskać "crunchy" konsystencję. Gotową pastę przełóż do słoika lub zamykanego pojemniczka.
4. Kromkę razowego pieczywa posmaruj cieciorą i ułóż na wierzchu plasterki banana. Kanapkę przykryj drugim kawałkiem pieczywa.

Porady:

Jeżeli konsystencja krem będzie zbyt gęsta możesz dolać trochę więcej napoju roślinnego lub wody po daktylach. Cieciorę możesz użyć również do naleśników, gofrów lub jako dodatek do owoców. Wszystkie te propozycje nadają się również jako opcja na wynos. W okresie zimowym, śmiało dodaj szczyptę cynamonu lub przyprawy piernikowej, a otrzymasz zupełnie inny smak! Z pozostałej części cieciorki możesz przygotować, np. hummus ze str. 119.

Przykładowy zestaw na wynos:

1 kanapka z cieciorą
2 śliwki
1 średnia marchewka
woda lub herbata z cytryną lub miętą

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
451	80,76 g	11,55 g	11,39 g





TRÓJKĄTNE KANAPKI Z PASTĄ SŁONECZNIKOWO- POMIDOROWĄ

(5 porcji pasty)

Składniki na pastę:

100g pestek słonecznika (10 łyżek)

100g suszonych pomidorów z oleju (6-7 części)

2 łyżki oleju z suszonych pomidorów

duża garść liści świeżej bazylii lub natki pietruszki lub rukoli

1 mały ząbek czosnku

kilka łyżek wody (opcjonalnie)

sok z cytryny do smaku Sól, pieprz do smaku

Dodatkowo potrzebujesz:

2 kromki chleba żytniego razowego

Sposób przygotowania:

1. Słonecznik zalej zimną wodą i namaczaj najlepiej przez kilka godzin. Po czym odcedź i przepłukaj na sicie wodą.
2. Czosnek obierz, bazylię lub inne zielone liście dokładnie umyj i posiekaj, a suszone pomidory pokrój na mniejsze części.

3. Wszystkie składniki zblenduj blenderem ręcznym lub w kubeczku do siekania dołączonym do blendera. Jeśli pasta byłaby za gęsta dodaj kilka łyżek wody podczas blendowania.
4. Dopraw solą (nie przesadź, suszone pomidory są słone) i pieprzem oraz sokiem z cytryny i dokładnie wymieszaj.
5. Kromkę razowego pieczywa posmaruj pastą ze słonecznika. Kanapkę przykryj drugą kromką pieczywa.

Porady:

Łatwo możesz modyfikować pastę i tworzyć kolejne warianty smakowe, suszone pomidory możesz zastąpić 1 upieczoną papryką bez skórki, zamiast oleju z suszonych pomidorów dodać oliwę, a całość doprawić ostrą papryką. Do pasty dodatkowo możesz dodać łyżeczkę przecieru pomidorowego i uzyskać kolejną opcję. Pastę możesz przechowywać w lodówce 2-3 dni w zamkniętym pojemniku. Pasta może być również dodatkiem do słupków warzyw.

Przykładowy zestaw na wynos:

- 1 kanapka z pastą ze słonecznika
- 2 ogórki gruntowe
- garść rukoli
- 2 pomidorki koktajlowe
- 5 mini szaszłyków owocowych

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
416	70,8 g	12,39 g	16,38 g





KANAPKI Z TWAROŻKIEM I WARZYWAMI

(5 porcji pasty)

Składniki na pastę:

125 g twarogu półtłustego
3 łyżki jogurtu naturalnego
3 rzodkiewki
1/2 pęczka szczypiorku
sól i pieprz do smaku

Dodatkowo potrzebujesz:

2 kromki chleba żytniego razowego

Sposób przygotowania:

1. Rzodkiewki i szczypiorek dokładnie umyj, następnie szczypiorek posiekaj, a rzodkiewki pokrój na jak najmniejsze kawałki lub zetrzyj na tarce.
2. Twarożek rozgnieć w miseczce widelcem, dodaj przygotowane warzywa i jogurt naturalny.
3. Na koniec dopraw solą i pieprzem. Kromkę razowego pieczywa posmaruj twarożkiem.
4. Kanapkę przykryj drugą kromką pieczywa.

Porady:

Zamiast rzodkiewki i szczypiorku możesz dodać inne warzywa, np. ogórka czy paprykę. By jeszcze bardziej urozmaicić to danie, możesz dodać, np. czarny sezam lub czarnuszkę.

Przykładowy zestaw na wynos:

1 kanapka z twarogiem

12 małych truskawek mała garść orzechów (15 g)

woda lub herbata

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
336,8	69,36 g	12,88 g	12.07 g





NOCNA OWSIANKA Z OWOCAMI I MASŁEM ORZECHOWYM

(2 porcje)

Składniki:

8 czubatych łyżek płatków owsianych
2-3 pokrojone daktyle lub inne suszone owoce
2 łyżki nasion chia
około 200ml płynu: wody, napoju roślinnego, mleka (musi być tyle, by płyn zakrył płatki)

Dodatkowo potrzebujesz:

sezonowe owoce

masło orzechowe

ekspandowane ziarno np. gryka

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj słoik lub inne naczynie, które można szczelnie zamknąć.
2. Wszystkie składniki umieść w pojemniku i zamieszaj dzień wcześniej wieczorem. Miksturę włóż na całą noc do lodówki. Rano dodaj do owsianki pół łyżeczki masła orzechowego i wymieszaj, jeśli byłaby za gęsta dodaj dodatkowo kilka łyżek płynu, którego używałaś/-eś i przełóż ją do pojemnika na wynos.

3. Oddzielnie zapakuj umyte i jeśli to konieczne pokrojone owoce i ekspandowaną grykę, tak by dodatki dziecko mogło dołożyć sobie do owsianki przed samym jedzeniem. Wtedy będą chrupiącym elementem posiłku.

Porady:

Z nocną owsianką można eksperymentować np. dodać kakao i zrobić czekoladową wersję lub otartą skórkę z pomarańczy i cynamon. Do zimnej owsianki pasują ciepłe owoce: możesz podgrzać w garnku mrożone maliny/jagody z łyżeczką nasion chia albo na patelni poddusić jabłko/gruszkę/ banana z cynamonem. Ekspandowaną grykę możesz zamienić na inne posypki: posiekane orzechy, płatki migdałowe, wiórki kokosowe, tartą gorzką czekoladę. Warto nastawić więcej nocnej owsianki. Raz zjeść ją na drugie śniadanie w szkole, a w kolejnym dniu podgrzaną zjeść na śniadanie w domu.

Przykładowy zestaw na wynos:

1 porcja owsianki
1 łodyga selera naciowego
1 marchewka
¼ kalarepki
woda lub herbata owocowa

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
302,5	48,27 g	15,55 g	14,12 g





PASTA BURACZANO-CIECIORKOWA

(4porcje)

Składniki:

100g upieczonego buraka (jeden niewielki burak)

100g ciecioriki

1/2 łyżeczki soli

2 łyżki soku z cytryny

1 łyżka tahini

1 ząbek czosnku

1 łyżka lodowatej wody

2 marchewki

1 łodyga selera naciowego lub

½ kalarepki

2-3 kromki bagietki

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki na pastę wrzuć do przystawki siekającej do blendera ręcznego i zmiksuj na gładką pastę. Jeśli konsystencja byłaby za gęsta dodaj więcej zimnej wody.
2. Bagietkę możesz upiec na złoto w piekarniku na grzanki.
3. Warzywa obierz, umyj i pokrój w słupki, jak „frytki”.
4. Pastę zapakuj do małego pojemnika, oddzielnie dołóż warzywa i pieczywo.

PUDDING CHIA

(2 porcje)

Składniki:

30g nasion chia (1 i ½ łyżki)

300ml jogurtu naturalnego lub mleka kokosowego lub jogurtu kokosowego bez cukru

Dodatkowo potrzebujesz:

1 brzoskwinia lub inny owoc

Sposób przygotowania:

1. Nasiona chia pomieszaj z jogurtem lub mlekiem kokosowym. Świetnie poradzi sobie z tym zadaniem dziecko! Przełóż do pojemniczków, w których pudding będzie zabierany do szkoły/pracy i zostaw na całą noc w lodówce (przed snem warto jeszcze raz zamieszać, tak by nasiona były równomiernie rozmieszczone)
2. Brzoskwinie pokrój na części i zblenduj na gładki mus. Możesz również podgrzać je w rondelku z 1-2 łyżkami wody, to ułatwi miksowanie. Mus również zrób dzień wcześniej wieczorem i przechowuj w lodówce.
3. Rano na gotowy pudding wyłóż porcję musu owocowego, dodatkowo możesz udekorować pudding pokrojonymi owocami.

Przykładowy zestaw na wynos:

1 porcja puddingu chia z musem owocowym

1 porcja pasty z cieciorzki i buraczka ze słupkami warzyw i 2 kromkami bagietki

woda lub herbata

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
478,75	62,41 g	21 g	15,1 g



SALATKA Z PIECZONYCH BURAKÓW

(2 porcje)

Składniki:

100g suchej kaszy gryczanej (lub innej ulubionej)

2 buraki

80g sera typu feta

garść rukoli

1 łyżka pestek słonecznika/dyni

1 łyżka oliwy do upieczenia buraków

3 łyżki oliwy z oliwek

sok z cytryny do smaku

sól i pieprz

Sposób przygotowania:

1. Buraki umyj i ewentualnie przekrój na pół. Ułóż je w formie do pieczenia. Posmaruj je cienką warstwą oliwy. Przykryj formę i piecz w 190 °C, aż będą miękkie (od 45 minut do nawet 2 godzin- w zależności od wielkości buraków). Wystudzone buraki obierz ze skórki i pokrój w kostkę.
2. Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z informacją na opakowaniu.
3. Ser typu feta pokrój w taką sama kostkę jak buraki.

4. Kaszę wymieszaj z oliwą i dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
5. Kaszę delikatnie wymieszaj z pokrojonym burakiem.
6. Na patelni upraż garść wybranych pestek i po wystudzeniu posyp nimi sałatkę.
7. Tak przygotowaną kaszę przełóż do lunchboxa i posyp pokrojonym serem i liśćmi rukoli.

Porady:

Kaszę gryczaną możesz zamienić na inną- jaglaną, pęczak czy bulgur, tworząc nowe dania. To samo dotyczy buraka- zamiast niego możesz wykorzystać upieczonego batata lub dynię. Do kaszy możesz dodać dużo posiekanej natki pietruszki, kolendry i mięty- o ile twoje dziecko lubi takie zielone akcenty w daniach. To danie sprawdzi się na lunch, jeśli twoje dziecko w szkole spędza ponad 5-6h i nie je obiadów w stołówce szkolnej.

Przykładowy zestaw na wynos:

1 porcja sałatki
2 plastry grejpfruta
2 plastry pomarańczy
mała garść orzechów ziemnych
woda lub herbata

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
663,5	62,85 g	21,64 g	36,69 g





NALEŚNIKOWE SUSHI

(około 10 naleśników)

Składniki:

1 szklanka mleka lub napoju roślinnego
1/2 szklanki wody
1/3 szklanki mąki pszennej razowej (ok.62 g)
1 szklanka mąki pszennej (ok.130 g)
2 łyżeczki oliwy
2 jajka
oliwa do smażenia

dodatkowo potrzebujesz:

serek śmietankowy, np. twarożek kanapkowo-sernikowy „Mój ulubiony” lub serek naturalny „Bieluch ”
łosoś wędzony lub pieczony (lub inna ryba)
garść szpinaku lub rukoli

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki na naleśniki dodaj do blendera i dokładnie wymieszaj.
2. Patelnię posmaruj odrobiną oliwy.
3. Na rozgrzanej patelni smaż naleśniki.
4. Pozwól, aby naleśniki wystygły (możesz usmażyć je dzień wcześniej), po czym posmaruj je serkiem, przykryj plastrem łososa lub kawałkami upieczonej ryby i dorzuć umyte, zielone liście.

5. Takiego naleśnika dokładnie zawiń. Przekrój na mniejsze części, najlepiej takie „na raz”.

Porady:

Pamiętaj, że do naleśnika możesz dodać jakiegolwiek dodatki masz w lodówce lub jakie dziecko lubi! Świetnie smakują także z hummusem, pieczonymi warzywami i rukolą lub z cieciorellą, na którą przepis znajdziecie w tym e-booku. Naleśniki możesz łatwo „pokolorować”, wystarczy, że do masy dodasz kilka liści szpinaku lub kawałek buraka, a po zblendowaniu uzyskasz zielone lub różowe ciasto. Takie naleśniki zachwycają dzieci.

Przykładowy zestaw na wynos:

2 naleśniki z twarożkiem i łososiem
2 kiwi
mała garść orzechów laskowych
woda lub herbata

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
463,60	54,54 g	17,99 g	20,18 g





PROSTY MAKARON Z POMIDORKAMI

2 porcje

Składniki:

150 g makaronu razowego penne
12 pomidorków koktajlowych różnokolorowych
10 mini kulek mozzarelli garść roszponki
2 łyżki oliwy
sól i pieprz

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente i wystudź.
2. Pomidorki umyj i pokrój na połówki.
3. Mozzarellę pokrój na połówki lub ćwiartki
4. Roszponkę umyj.
5. W misce wymieszaj makaron z oliwą, pomidorkami i mozzarellą i dopraw solą i pieprzem. Przełóż do śniadaniówki.

Porady:

Do sałatki dodać możesz również oliwki, drobno pokrojony seler naciowy, świeżą bazylię i wiele, wiele innych lubianych składników. Do sałatki możesz dodać również pesto pietruszkowe lub bazyliowe zamiast oliwy. To super opcja

na wykorzystanie makaronu, który został po obiedzie, następnego dnia może być podstawą super dania do śniadaniówki

Przykładowy zestaw na wynos:

1 porcja sałatki makaronowej
2 śliwki
2 kostki gorzkiej czekolady
woda z miętą

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
570,5	76,64 g	16,45 g	22,2 g





KANAPKI Z HUMMUSEM I GRILLOWANYMI WARZYSWAMI

(2-3 porcje)

Składniki:

100g cieciorli z puszki/ słoika lub ugotowanej
1/2 łyżeczki soli
2 łyżki soku z cytryny
1 łyżka tahini
1 ząbek czosnku
1 łyżka lodowatej wody
szczypta pieprzu i kminu rzymskiego mielonego do smaku

Dodatkowo potrzebujesz:

¼ papryki czerwonej
1 plaster bakłażana
1 plaster cukinii odrobina oliwy
sól i pieprz
2 kromki pieczywa razowego

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki na hummus wrzuć do przystawki siekającej do blendera ręcznego i zmiksuj na gładką pastę. Jeśli konsystencja byłaby za gęsta dodaj więcej zimnej wody.
2. Warzywa smarujemy odrobiną oliwy i doprawiamy solą i pieprzem, grillujemy je na patelni grillowej lub na elektrycznym grillu.

3. Chleb smarujemy grubo hummusem, układamy grillowane warzywa i przykrywamy drugą kromką pieczywa.

Porady:

Możesz zrobić od razu więcej hummusu i przechowywać go do 4 dni w lodówce. Hummus możesz w łatwy sposób modyfikować, dodając do miksowania kawałek upieczonego buraka, kawałek upieczonej dyni, kilka suszonych pomidorów i zrobić smakowy hummus. Hummus może być też dodatkiem do „maczania” do słupków warzyw.

Przykładowy zestaw na wynos:

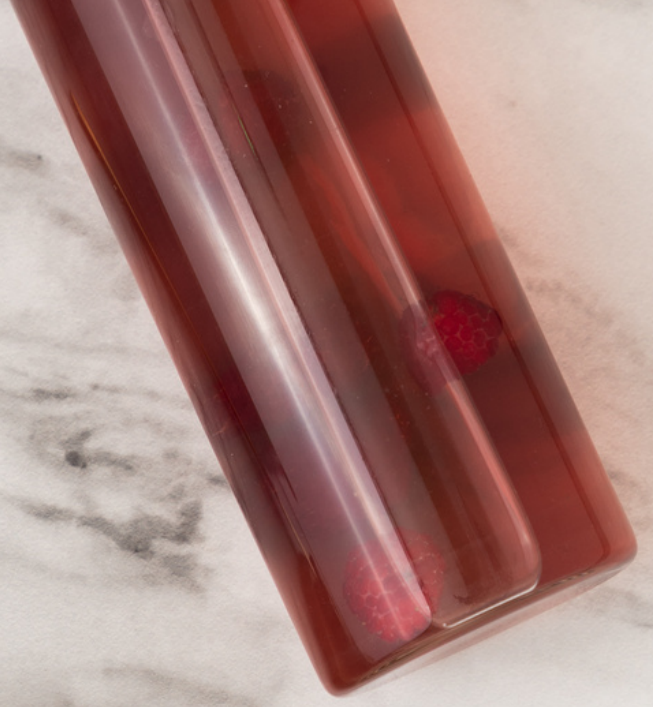
1 kanapka z hummusem i grillowanymi warzywami
opakowanie suchego prowiantu*
woda lub herbata

*Suchy prowiant opisujemy na str. ..., od czasu do czasu to dobra opcja na urozmaicenie śniadaniówki, jest ładnie zapakowany i można podzielić się nim z innymi dziećmi- wiemy jak ważny jest element społeczny i towarzyski jedzenia w szkole - warto o tym pamiętać.

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
453,73	67,77 g	14,63 g	12,92 g





CURRY Z CIECIORKĄ

(2porcje)

Składniki:

240g ciecierzycy z puszki/ słoika
1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy
1 mała cebula
1 duży ząbek czosnku
kawałek imbiru wielkości małego paznokcia
1/4 łyżeczki kurkumy
1/2 łyżeczki curry
szczypta cynamonu
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
2 duże pomidory sparzone i obrane ze skórki
1 puszka pomidorów w sosie lub 200 ml passaty
100ml mleka kokosowego

Sposób przygotowania:

1. Cebulę obierz i pokrój w drobną kosteczkę. Imbir obierz i zetrzyj na mini tarce lub drobno pokrój. Czosnek pokrój w cienkie plasterki lub przeciśnij przez praskę.
2. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż na nim cebulę, kiedy cebula będzie już złota dodaj czosnek, imbir i przyprawy: kurkumę, curry, mielony kmin rzymski. Smaż jeszcze 1 minutę, od czasu do czasu mieszając.

3. Dodaj pokrojone w kostkę pomidory i passatę.
4. Następnie dolej mleko kokosowe i gotuj 15 min.
5. Dodaj cieciorke i gotuj jeszcze 10 min gotowe. Na koniec dopraw solą i szczyptą cynamonu - idealnie doda słodczy pomidorom.

Porady:

To danie sprawdzi się na lunch, jeśli twoje dziecko w szkole spędza ponad 5-6h i nie je obiadów w stołówce szkolnej. Danie jest smaczne zarówno na zimno jak i na ciepło.

Są 2 sposoby, aby danie było ciepłe w szkole:

- zabranie go w specjalnym termosie
- podgrzanie posiłku w szkole (coraz więcej placówek umożliwia podgrzanie posiłku w kuchence mikrofalowej)

Dodatkowo można do dania dodać domowe podpłomyki lub razowe pieczywo, dobrze będzie smakować również z ryżem. Jeśli nie znacie tego dania, zróbcie je najpierw na rodzinny obiad - jest naprawdę przepyszne!

Przykładowy zestaw na wynos:

1 porcja cieciorke w pomidorach
1 mandarynka
woda lub herbata

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
453,73	67,77 g	14,63 g	12,92 g





RYŻ NA ZIELONO

(2 porcje)

Składniki:

100g ryżu

150g zielonego groszku (może być mrożony)

1/2 małego brokuła

garść świeżych liści mięty

80g sera typu feta

sól i pieprz

Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotuj zgodnie z informacją na opakowaniu, po czym wystudź.
2. Brokuła umyj, różyczki pokrój na nieduże części.
3. Zagotuj wodę i ugotuj w niej groszek i brokuła, wystarczą 4 minuty, tak by pozostały chrupiące. Następnie odcedź je i przelej zimną wodą- wtedy zachowają ładny kolor.
4. Wystudzone warzywa połącz z ryżem. Dopraw je solą i pieprzem i posiekaną miętą (idealnie tu pasuje).
5. Ser typu feta pokrój w kostkę lub pokrusz.
6. Ryż z warzywami przełóż do pojemnika na wynos, a na górę wysyp kawałki sera.

Porady:

W sezonie szparagowym, można dodać ugotowane szparagi. Pasować będzie też ugotowana fasolka szparagowa lub upieczona czy grillowana cukinia. Wybierz te zielone warzywa, które lubi Twoje dziecko.

Przykładowy zestaw na wynos:

1 porcja ryżu na zielono
garść malin i borówek
batonik owocowo- zbożowy

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
538,74	95,15 g	22 g	10,44 g





PLACUSZKI OWSIANO-JABŁKOWE NA KEFIRZE

(2porcje)

Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 jajo
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 duże starte na tarce jabłko
- 200ml kefiru
- 2 łyżki oleju rzepakowego do smażenia

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz jabłka wrzucić do blendera kielichowego i blendować na gładkie ciasto.
2. Jabłko obierze ze skórki i zetrze na dużych oczkach.
3. Do zmiksowanego ciasta dodać starte jabłko i przy użyciu łyżki dokładnie wymieszać masę.
4. Na patelni rozgrzać olej. Smażyć małe, płaskie placuszki - po 1 łyżce ciasta na średnim ogniu, tak by usmażyły się nie tylko z zewnątrz ale również w środku.

Przykładowy zestaw na wynos:

1 porcja placuszków

garść owoców

$\frac{1}{3}$ zielonego ogórka

2 szaszłyki z mini mozzarelli, kolorowych pomidorków
koktajlowych i świeżej bazylii

mus truskawkowy (zmiksowane 3 truskawki)

woda lub herbata

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
653,5	84,11 g	21,22 g	27,95 g





KOKTAJL TRUSKAWKOWY

(2 porcje)

Składniki:

200g truskawek

½ banana

200ml jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

1. Truskawki umyj i odkrój szypułki. Banana obierz i pokrój na mniejsze części. Owoce umieść w wysokim naczyniu, dodaj jogurt naturalny.
2. Wszystkie składniki miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Gotowy koktajl przelej do szczelnie zamykanego pojemnika.

Porady:

Poza sezonem możesz użyć również mrożonych truskawek. By zwiększyć wartość odżywczą koktajlu możesz dodać 1 łyżeczkę zmielonego siemienia lnianego.



KANAPKA Z ZIELONYM PESTO

(2 porcje)

Składniki:

½ pęczka natki pietruszki lub bazylii
garść orzechów włoskich (ok.30g)
5 łyżek oliwy lub oleju rzepakowego
1 mały ząbek czosnku
20g sera dojrzewającego, np. parmezanu
sól i pieprz do smaku

Dodatkowo potrzebujesz:

1 plaster sera żółtego
⅓ bagietki
2 liście dowolnej sałaty
20 pomidorków koktajlowych

Sposób przygotowania:

1. Umyj liście natki pietruszki, pokrój na mniejsze części, a łodyżki posiekaj. Wrzuć do przystawki siekającej blendera.
2. Dodaj orzechy, czosnek, oliwę, ser starty na tarce lub pokrojony w mniejsze części oraz szczyptę soli i pieprzu. Całość zblenduj na gładką masę.
3. Liście sałaty oraz pomidorki umyj. Bagietkę przekrój na pół, posmaruj zielonym pesto, połóż ser oraz sałatę.

Porady:

Możesz też użyć gotowego pesto, np. tego od Monini. Samodzielnie przygotowane pesto możesz przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce ok.5 dni.

Przykładowy zestaw na wynos:

Kanapka z pietruszkowym pesto
(½ porcji pesto na 1 kanapkę)
20 pomidorków koktajlowych
Koktajl truskawkowy
woda

Wartość odżywcza zestawu:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
583,25	66,81 g	18,16 g	27,2 g





CHAŁWOWA KASZKA MANNA

(2 porcje)

Składniki:

½ szklanki napoju roślinnego
4 łyżeczki razowej kaszy manny
1 łyżeczka tahiny
1 łyżeczka miodu
2 łyżki musu owocowego, np. truskawkowego (wystarczy zblendować kilka truskawek)

Sposób przygotowania:

1. W garnku wymieszaj zimne mleko z kaszą manną, wstaw na mały ogień i powoli mieszając doprowadź do wrzenia i gotuj około 2 minuty. Kaszę zdejmij z ognia, dodaj miód i tahinę, dobrze wymieszaj.
2. Do przygotowanych naczyń na wynos wlej kaszę, kiedy przestygnie wstaw do lodówki.
3. Przed wyjściem z domu udekoruj owocami, konfiturą lub musem.

Wartość odżywcza:

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
106,5	18,11 g	3,21 g	2,75 g



BUDYŃ JAGLANY

(2 porcje)

Składniki:

30g suchej kaszy jaglanej

1/4 szklanka wody

1/3 szklanki mleka 2% lub napoju roślinnego

szczypta cynamonu

1 łyżeczka miodu

2 łyżki musu owocowego, np. brzoskwiniowego (wystarczy zblendować obraną brzoskwinię)

2 plastry brzoskwini

Sposób przygotowania:

1. Suchą kaszę jaglaną dokładnie opłucz w bardzo ciepłej wodzie – zrób to kilkakrotnie, aż woda będzie czysta.
2. Wsyp kaszę do garnka, wlej wodę i mleko, wsyp przyprawy.
3. Gotuj pod przykryciem, aż kasza zmięknie i wchłonie większość płynu – jakieś 15-20 minut (w razie konieczności dodaj wodę).
4. Jeszcze ciepłą kaszę zmiksuj z miodem (najlepiej w przystawce do blendera ręcznego) na gładką masę (w razie konieczności dolej mleko). Budyń podaj z pokrojonymi na kawałki sezonowymi owocami i owocowym musem

Wartość odżywcza

kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcz
105	21,88 g	2,98 g	1,11 g



BIBLIOGRAFIA

- Bekker, F., Marais, M., & Koen, N. (2017). The provision of healthy food in a school tuck shop: does it influence primary-school students' perceptions, attitudes and behaviours towards healthy eating? *Public health nutrition*, 20(7), 1257-1266.
- Kim, K., Hong, S. A., Yun, S. H., Ryou, H. J., Lee, S. S., & Kim, M. K. (2012). The effect of a healthy school tuck shop program on the access of students to healthy foods. *Nutrition research and practice*, 6(2), 138-145.
- Mumm, J., Hearst, M. O., Shanafelt, A., Wang, Q., Leduc, R., & Nanney, M. S. (2017). Increasing social support for breakfast: project BreakFAST. *Health promotion practice*, 18(6), 862-868.
- Polonsky, H. M., Bauer, K. W., Fisher, J. O., Davey, A., Sherman, S., Abel, M. L., ... & Foster, G. D. (2019). Effect of a breakfast in the classroom initiative on obesity in urban school- aged children: a cluster randomized clinical trial. *JAMA pediatrics*, 173(4), 326-333.
- Reicks, M., Trofholz, A. C., Stang, J. S., & Laska, M. N. (2014). Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs. *Journal of nutrition education and behavior*, 46(4), 259-276.
- Zeinstra, G. G., Vrijhof, M., & Kremer, S. (2020). "I prepared my own carrots". The effect of participation in an out-of-home cooking session on Dutch 4-6-year-old children's vegetable consumption. *Food Quality and Preference*, 104022.
- Sińska, B., Kucharska, A., Michota-Katulska, E., & Zegan, M. (2015). Śniadania uczniów szkół podstawowych – ocena jakościowa. *Pielęgniarstwo Polskie*, 57(3), 273-277.
- Żywności, B. (2015). Raport Federacji Polskich Banków Żywności Nie marnuj jedzenia 2015. *Żywności*, F. P. B. (2016). Nie marnuj jedzenia 2016. *Rolnictwa*, R. S. (2015). Główny Urząd Statystyczny.
- World Health Organization. (2015). Guideline: sugars intake for adults and children. World Health Organization.
- Twarog, J. P., Peraj, E., Vaknin, O. S., Russo, A. T., Woo-Baidal, J. A., & Sonnevile, K. R. (2020). Consumption of sugar-sweetened beverages and obesity in SNAP-eligible children and adolescents. *Primary Care Diabetes*, 14(2), 181-185.
- Keller, A., & Bucher Della Torre, S. (2015). Sugar-sweetened beverages and obesity among children and adolescents: a review of systematic literature reviews. *Childhood Obesity*, 11(4), 338-346.
- Imamura, F., O'Connor, L., Ye, Z., Mursu, J., Hayashino, Y., Bhupathiraju, S. N., & Forouhi, N. G. (2015). Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. *Bmj*, 351, h3576.
- Zucconi, S., Volpato, C., Adinolfi, F., Gandini, E., Gentile, E., Loi, A., & Fioriti, L. (2013). Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. *EFSA Supporting Publications*, 10(3), 394E.

Watson, E. J., Banks, S., Coates, A. M., & Kohler, M. J. (2017). The relationship between caffeine, sleep, and behavior in children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(4), 533-543.

Wikoff, D., Welsh, B. T., Henderson, R., Brorby, G. P., Britt, J., Myers, E., ... & Tenenbein, M. (2017). Systematic review of the potential adverse effects of caffeine consumption in healthy adults, pregnant women, adolescents, and children. *Food and Chemical Toxicology*, 109, 585-648.

Keaver, L., Gilpin, S., da Silva, J. C. F., Buckley, C., & Foley-Nolan, C. (2017). Energy drinks available in Ireland: a description of caffeine and sugar content. *Public health nutrition*, 20(9), 1534-1539.

Cichocki, M. (2012). Napoje energetyzujące-współczesne zagrożenie zdrowotne dzieci i młodzieży. *Przegl Lek*, 69(10), 854-60.



PODZIĘKOWANIA

**Dla Home&You za przekazanie wyjątkowej
zastawy stołowej do zdjęć**

**Dla Małgosi z bloga Matczyna Fanaberie
za pożyczenie kolorowych śniadaniówek**

**Dla Oli Marianowskiej za nieocenioną pomoc
podczas sesji zdjęciowej**

WWW.SZKOLANAWIDELCU.PL

@SZKOLANAWIDELCU

INFO@SZKOLANAWIDELCU.PL

