

Warzywa w diecie najmłodszych stanowią nie lada wyzwanie dla rodziców. Są one niezbędne dla zachowania prawidłowego rozwoju, budowania odporności oraz prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego. Warzywa i owoce znajdują się u podstaw piramidy żywieniowej, dlatego przychodzimy z pomocą i chcemy się podzielić kilkoma propozycjami na „przemycenie” ich do jadłospisu dzieci.

Czy wiesz, że?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca jedzenie co najmniej 400g warzyw i owoców dziennie, podzielone na 5 porcji.

Pasta z cieciorzki z suszonymi pomidorami:

Składniki:

- puszka cieciorzki w zalewie,
- ząbek czosnku,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- sok z ½ cytryny,
- suszone pomidory (½ słoiczka ale można mniej),
- sól i pieprz.

Przygotowanie:

Obieramy czosnek i rozgniatamy go do naczynia. Cieciorzkę odlewamy z zalewy i wysypujemy do naczynia. Dodajemy pozostałe dodatki (pomidory można wcześniej pokroić żeby łatwiej się ucierało). Blendujemy całość przez parę minut, do uzyskania w miarę gładkiej konsystencji. Gotowe!

Pasta jest ciekawą opcją na śniadanie. Podajemy ją z ulubionym pieczywem i np. ogórkiem kiszonym.

Koktajl z banana, pietruszki i cytryny:

Składniki:

- banan,
- pęczek pietruszki,
- sok z ½ cytryny,
- szklanka wody.

Przygotowanie:

Banana obieramy i rozdrabniamy. Pietruszkę myjemy i pozbywamy się łodyg. Wszystkie składniki dodajemy do siebie w naczyniu i blendujemy. Gotowe!

Koktajl ma ciekawy i orzeźwiający smak. Jest bardzo dobrym źródłem wapnia i witaminy C. A pietruszki nie czuć wcale tak bardzo... ☺

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Frytki warzywne:

Składniki:

- 800g marchwi,
- 800g buraków,
- 800 batatów,
- łyżeczka soli gruboziarnistej,
- pieprz,
- 3 łyżki oliwy z oliwek.

Czy wiesz, że?

Ziemniaki nie powinny stanowić jednej z pięciu porcji warzyw. WHO określa je mianem źródła energii i nie znajdują się na liście warzyw.

Przygotowanie:

Warzywa myjemy i obieramy. Kroimy w słupki. W dużym naczyniu mieszamy je z przyprawami i oliwą. Przekładamy na blaszkę wyłożoną pergaminem. Pieczemy w temp. 220°C przez 20minut, aż warzywa nabiorą złotego koloru. Gotowe!

Frytki są świetne same w sobie, ale można oczywiście podać je z dowolnym sosem. Polecam czosnkowy na bazie jogurtu greckiego.

Lopatka wieprzowa duszona z warzywami:

Składniki:

- 500g łopatki wieprzowej,
- 350g marchewki,
- 200g selera,
- 200g czerwonej papryki,
- 50g masła,
- papryka mielona, zioła prowansalskie, oregano, bazylija, pieprz, sól,
- natka pietruszki (według uznania).

Czy wiesz, że?

Poprzez pieczenie możemy szybko zdjąć skórę ze świeżej papryki. Dzięki temu nie zacznie odpadać w trakcie gotowania potrawy.

Przygotowanie:

Łopatkę dokładnie myjemy i osuszamy, a następnie kroimy w kostkę. Marchew oraz seler obieramy, opłukujemy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Paprykę myjemy, pozbawiamy gniazda nasiennego oraz białych błonek i kroimy na mniejsze paski. Pokrojone wcześniej mięso przesmażamy na niewielkiej ilości oleju na złoto. Przesmażone zdejmujemy na talerz. Na patelnię wrzucamy masło. Gdy praktycznie się rozpuści wrzucamy na patelnię startą marchew i seler. Przesmażamy aż zmienią kolor, po czym dodajemy pokrojoną paprykę. Chwilę smażyjemy. Dorzucamy przesmażone wcześniej mięso i dokładnie mieszamy. Całość zalewamy wodą doprowadzamy do smaku i dusimy na wolnym ogniu pod przykryciem do miękkości mięsa. Gotowe danie zdejmujemy z ognia dodajemy listki z natki pietruszki i mieszamy. Gotowe!

Danie można podać z ulubioną kaszą lub ryżem. Można również zjeść je tak, po prostu 😊

Dzięki warzywom i owocom dostarczamy do naszego organizmu wszystkie potrzebne nam składniki pokarmowe. Powinny się pojawiać w codziennej diecie, w jak największych ilościach. Szczególną rolę odgrywają w procesie rozwoju dzieci. Dlatego wspieranie ich w poznawaniu nowych smaków i potraw, jest kluczem w budowaniu i utrwalaniu dobrych nawyków żywieniowych.