



TALERZ
dobrych porcji

DLA ZDROWEGO ROZWOJU DZIECKA



**ZDROWE NAWYKI DLA CAŁEJ RODZINY
KROK PO KROKU**



MAŁGORZATA JACKOWSKA

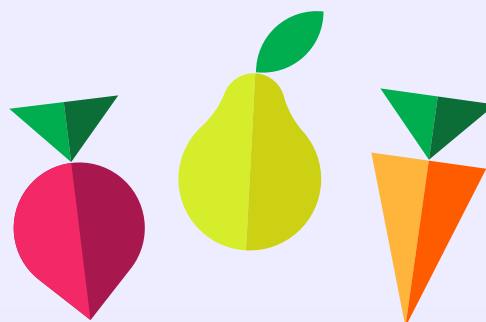
DOKTOR NAUK O TECHNOLOGII ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA

Od 10 lat edukuje rodziców niemowląt oraz małych i starszych dzieci. Prowadzi warsztaty, konsultacje indywidualne i tworzy treści edukacyjne online. Autorka szkoleń dla specjalistów, wykładowczyni i organizatorka wielu konferencji i wydarzeń edukacyjnych. Współtwórczyni poradni dietetycznej Centrum Respo dla dzieci i nastolatków.

Absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Specjalizuje się w temacie żywienia kobiet w czasie karmienia piersią, diecie niemowląt i małych dzieci oraz dzieci w wieku szkolnym i nastolatków. W swojej pracy korzysta z aktualnej wiedzy naukowej i praktyki. Uwielbia uczyć się nowych rzeczy, czytać, tworzyć opracowania nowych dietetycznych doniesień i przekazywać wiedzę w przystępnej dla odbiorców formie.

Autorka książek „Dieta mamy. Jak jeść zdrowo w ciąży i po narodzinach”, „Spokojnie, to tylko rozszerzanie diety” oraz „Niejadki i nie tylko. Wybiórczość pokarmowa, neofobia i wybiórcze jedzenie”, współautorka książek „Ale Jadka! Drugie śniadania i obiady dla 2-6 latka” oraz „Ale Jadka! Drugie śniadania i obiady dla 7-12 latka”, a także rozdziałów w podręcznikach i książkach popularnonaukowych, m.in. „Ultradzrowie” i „Medycyna Stylu Życia”.

Autorka bloga www.malgorzatajackowska.com i podkastów: [#kwadransjackowska](https://www.instagram.com/kwadransjackowska) – o żywieniu mam i dzieci i [#zadbajomatke](https://www.instagram.com/zadbajomatke) – rozmowy o wspieraniu matek w codziennych wyzwaniach macierzyństwa.

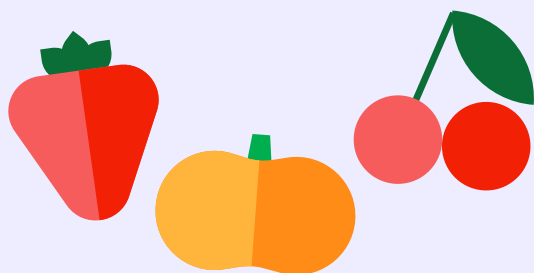


JOANNA SAWICKA-METKOWSKA

PEDIATRA

Doktor Poziomkę znaję i rodzice, i dzieci – nie tylko w Wielkopolsce. Doktor Poziomka to pseudonim, pod którym od ponad 9 lat przybliża wiedzę o zdrowiu w social mediach oraz leczy dzieci w Poznaniu i okolicach. Od ponad 12 lat pracuje w szpitalu – najpierw tzw. Szpitalu Krysiowicza, dziś w Wielkopolskim Centrum Pediatrii. Od 2023 r. jest Kierownikiem Oddziału Dzieci Starszych I.

Absolwentka Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie oraz Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie.



KATARZYNA AUGUSTYNIAK

PSYCHOLOG



Specjalizuje się we wspieraniu dzieci oraz rodziców w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami wychowawczymi i emocjonalnymi. Od wielu lat pomaga rodzinom budować bliższe i pełne satysfakcji relacje.

Prowadzi popularne konto na Instagramie (@kasiaaugustyniak), na którym dzieli się praktycznymi wskazówkami, jak łatwiej dogadywać się z dziećmi, upraszczać codzienne rodzicielstwo i czerpać z niego prawdziwą radość.

Właścicielka @zabawydokawy_pl.

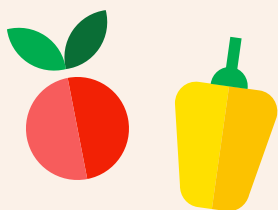


TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Jak powinno wyglądać odżywianie dzieci?

W Polsce zalecenia żywieniowe dla dzieci opierają się na normach Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH) oraz wytycznych towarzystw naukowych. Uwzględniają one takie informacje, jak:

- 🍌 **zapotrzebowanie na energię**, które rośnie wraz z wiekiem, szczególnie w okresie intensywnego wzrostu i dojrzewania, a także przy wysokiej aktywności fizycznej;
- 🍌 **makroskładniki** (białko, tłuszcze, węglowodany) – młodsze dzieci potrzebują proporcjonalnie więcej białka i tłuszczu, u nastolatków zapotrzebowanie jest zbliżone do dorosłych;
- 🍌 **witaminy i składniki mineralne** – kluczowe są wapń, witamina D, żelazo i cynk, których często brakuje w diecie dzieci;
- 🍌 **składniki i produkty przeciwwskazane w jadłospisie** – słodkie, żywność przetworzona i typu fast food;
- 🍌 **grupy produktów**, które powinny być obecne w diecie dziecka każdego dnia.

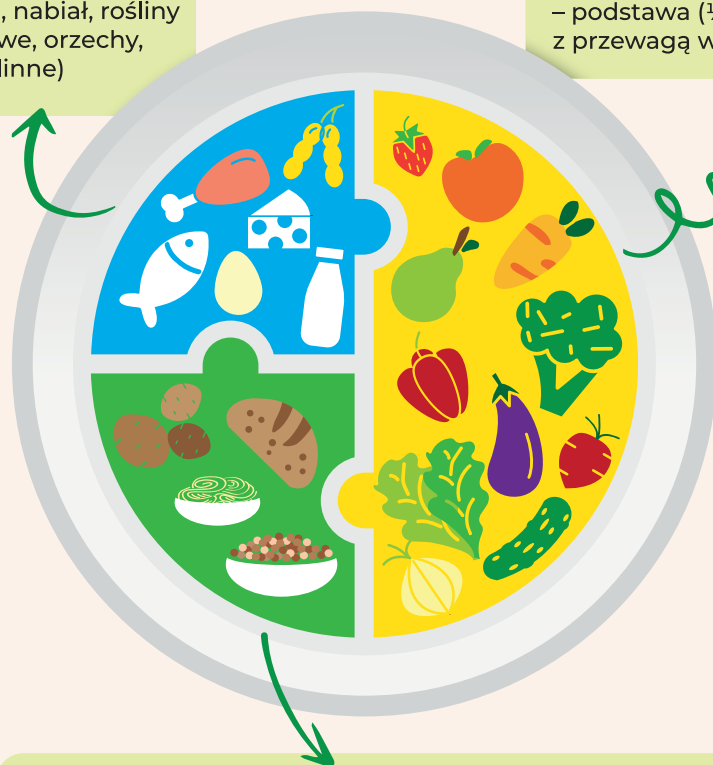


Źródła białka i zdrowych tłuszczów
($\frac{1}{4}$ talerza – mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe, orzechy, oleje roślinne)

Warzywa i owoce
– podstawa ($\frac{1}{2}$ talerza, z przewagą warzyw)

Wytyczne te doskonale obrazuje w formie graficznej **Talerz Zdrowego Żywienia**. Pokazuje on, jak komponować codzienny posiłek dziecka. Istotne są tu odpowiednie proporcje i kategorie produktów:

- 🍌 **$\frac{1}{2}$ talerza** – warzywa i owoce (z przewagą warzyw)
- 🍌 **$\frac{1}{4}$ talerza** – produkty białkowe
- 🍌 **$\frac{1}{4}$ talerza** – produkty zbożowe
- 🍌 **zdrowe tłuszcze** (w małych ilościach)



Produkty zbożowe i inne źródła skrobi
($\frac{1}{4}$ talerza – kasze, makarony, ziemniaki, pieczywo)

WARZYWA I OWOCE – KOLOROWA BAZA KAŻDEGO POSIŁKU

Sezonowe, lokalne i nieprzetworzone – powinny pojawiać się w każdym posiłku w ciągu dnia, również w postaci przekąsek. Należy stawiać na różnorodność kolorów – im bardziej kolorowo, tym zdrowiej!

PRODUKTY BOGATE W BIAŁKO – BUDULEC DLA ROSNĄCEGO ORGANIZMU

Białko wspiera rozwój mięśni, kości i układu odpornościowego. W diecie dziecka nie może go zabraknąć! Jego źródłem są: mleko i produkty mleczne (dla dzieci do 2. r.ż. rekomendowane są pełnotłuste, dla starszych – półtłuste), chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych i ich przetwory, jaja.

PRODUKTY ZBOŻOWE – ZDROWA ENERGIA NA CAŁY DZIEŃ

Są dobrym źródłem węglowodanów w codziennej diecie, szczególnie te pełnoziarniste, tj.: pieczywo razowe i typu graham, płatki owsiane i inne naturalne płatki zbożowe, kasze (np. gryczana, jaglana, pęczak), pełnoziarniste makarony. Produkty te dostarczają węglowodanów złożonych, które sycą na dłużej niż wyroby z białej mąki. Są również bogate w błonnik pokarmowy, żelazo, cynk oraz witaminy z grupy B, wspierające pracę układu nerwowego i metabolizm. Należy uwzględnić je w każdym głównym posiłku w ciągu dnia (min. 3 porcje dziennie).

TŁUSZCZE – PALIWO DO ROZWOJU I WSPARCIE ODPORNOŚCI

Pełnią w organizmie ważną rolę – dostarczają energii, wspierają rozwój mózgu i układu nerwowego oraz pomagają w przyswajaniu witamin A, D, E i K. Mają także znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. W codziennej diecie wybierajmy tłuszcze wysokiej jakości, szczególnie:

-  oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy) – można stosować zarówno na zimno, jak i na ciepło – do pieczenia, gotowania czy duszenia potraw,
-  orzechy (np. włoskie, laskowe), nasiona i pestki (np. słonecznik, dynia, siemię lniane) – dodając je do codziennych posiłków, takich jak zupy, musli, sałatki, a także do deserów i przekąsek.

– Nie zapominajmy także o ograniczaniu soli i cukru w diecie dziecka. Dobrze jest unikać słodzonych napojów i dużej ilości soków, a zamiast nich podawać dzieciom do picia wodę. Jej smak można wzbogacić dodatkiem świeżych owoców i warzyw, takich jak truskawki czy ogórek, ziołami – np. miętą lub bazylią – albo odrobiną soku owocowego. Dziecku można też zaproponować herbatę owocową. Pamiętajmy, że sól znajduje się przede wszystkim w produktach wysokoprzetworzonych typu fast food, słonych przekąskach, wędlinach, twardych serach. Dlatego podczas gotowania sięgajmy częściej po naturalne przyprawy i zioła zamiast soli i gotowych dodatków wzmacniających smak potraw – **proponuje Małgorzata Jackowska.**



To nie musi być perfekcja – liczy się kierunek

Dzieci nie zawsze jedzą warzywa z entuzjazmem. Niechęć do nowości, monotonia posiłków czy wybiórczość pokarmowa to codzienne wyzwania wielu rodziców. Właśnie dlatego warto traktować „talerz” jako inspirację – nie rygor! Dzieci uczą się jedzenia przez obserwację dorosłych. Wspólne zakupy, przygotowywanie posiłków lub rozmowy o tym, co trafia na talerz, to doskonałe okazje do budowania dobrych nawyków.



– Jeśli dieta dziecka nie wygląda jak wzorcowy talerz żywieniowy, nie należy się poddawać. Każda mała zmiana się liczy – jedno warzywo więcej, zamiana białego pieczywa na razowe czy słodkiego jogurtu na naturalny. Zamiast makaronu ugotujemy czasem kaszę, chleb spróbujemy posmarować hummusem, serkiem homogenizowanym lub miękką margaryną roślinną. Dodawajmy warzywa lub owoce do posiłków – zacznijmy od tych, które dziecko łatwiej zaakceptuje – w zupach-kremach, z ulubionym makaronem, a nawet w deserach. Porównajmy własną dietę z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia i wprowadźmy zmiany w jadłospisie. Dzięki temu łatwiej będzie nam, dorosłym, przekazywać dobre nawyki dzieciom – **podsumowuje ekspertka kampanii.**

CO DAJĄ DZIECKU WARZYWA I OWOCE?

Jakie są zalecane dzienne porcje warzyw i owoców?

W przypadku dorosłych rekomendowane jest spożywanie przynajmniej 500 g warzyw i owoców (lub 5 porcji) dziennie, z przewagą warzyw. W praktyce oznacza to, że w większości posiłków dorosłej osoby powinna się znaleźć porcja warzyw lub owoców. To może być np. kilka plasterków pomidora i sałata do kanapek na śniadanie, jabłko na II śniadanie, surówka do obiadu, deser z owocami na podwieczorek czy gotowane warzywa na kolację.

Ile warzyw i owoców powinno jeść dziecko?

W przypadku dorosłych rekomendowane jest spożywanie przynajmniej 500 g warzyw i owoców (lub 5 porcji) dziennie, z przewagą warzyw. W praktyce oznacza to, że w większości posiłków dorosłej osoby powinna się znaleźć porcja warzyw lub owoców. To może być np. kilka plasterków pomidora i sałata do kanapek na śniadanie, jabłko na II śniadanie, surówka do obiadu, deser z owocami na podwieczorek czy gotowane warzywa na kolację.

-  **W okresie niemowlęcym** dziecko dopiero zaczyna poznawać produkty z różnych grup żywności.
-  **W przypadku kilkulatek i przedszkolaków** często obserwujemy wybiórczość pokarmową oraz niechęć do próbowania nowych produktów. To jest naturalne, rozwojowe zachowanie u większości dzieci w tym wieku. Jednak absolutnie nie oznacza to, że należy rezygnować z proponowania im warzyw i owoców. Zalecenia dla dorosłych i starszych dzieci mówią o spożywaniu warzyw w ilości trzykrotnie większej niż owoców, jednak w przypadku maluchów dieta wygląda zwykle inaczej. Ważne jest, aby ilość warzyw i owoców w diecie dziecka stopniowo zwiększała się, ponieważ każde dziecko potrzebuje czasu, by wykształcić pozytywne nawyki żywieniowe.

 **Dzieci w wieku szkolnym i nastolatki** powinny jeść owoce i warzywa codziennie, podobnie jak dorośli, do wszystkich lub prawie wszystkich posiłków. Wielkość porcji powinna być dostosowana do wieku oraz indywidualnego zapotrzebowania energetycznego dziecka.

– Najlepiej stopniowo różnicować zarówno ilość, jak i sposób podawania warzyw i owoców – tak, aby dziecko mogło poznawać rozmaite konsystencje, smaki i kolory. Dzięki temu łatwiej budować akceptację dla nowych produktów i kształtować zdrowe nawyki żywieniowe od wczesnego dzieciństwa. Często spotykam się z opinią, że w rozszerzaniu diety należy najpierw wprowadzać warzywa, a dopiero później owoce, aby nie przyzwyczajać niemowlęcia do słodkiego smaku. Tymczasem nie ma naukowych dowodów na skuteczność takiej strategii. Najistotniejsze jest, by proponować dziecku różnorodne składniki, unikać dosładzania posiłków (np. cukrem czy miodem) i zachować cierpliwość – nie każde dziecko od razu akceptuje nowe smaki, co jest zupełnie naturalne – **mówi Małgorzata Jackowska**.



Jak warzywa i owoce wspierają organizm?



Liczne badania potwierdzają, że zwiększone spożycie warzyw i owoców sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz obniża ryzyko wielu chorób dietozależnych, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie czy niektóre nowotwory. Nie bez powodu warzywa i owoce zajmują aż połowę talerza żywieniowego!

Na czym polega dobroczynny wpływ warzyw i owoców?

-  **Są bogatym źródłem wielu cennych witamin i składników mineralnych** – dobrze przyswajalnych przez organizm.
-  **Zawierają przeciwutleniacze i inne składniki bioaktywne (fitoskładniki)** – różnorodne kolory warzyw i owoców wynikają z obecności w nich naturalnych barwników, takich jak karotenoidy, likopen, chlorofil czy antocyjany. Związki te nie tylko nadają roślinom barwę, ale przede wszystkim wspierają organizm w walce z wolnymi rodnikami, stanami zapalnymi, a nawet drobnoustrojami, takimi jak wirusy i bakterie.
-  **Obfitują w błonnik w postaci włókien roślinnych** – istotny składnik warzyw i owoców, wspierający pracę układu pokarmowego. Błonnik wspomaga trawienie, reguluje pracę jelit i odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowej mikrobioty jelitowej. A ponieważ jelita wpływają na funkcjonowanie wielu układów, w tym odpornościowego i nerwowego, błonnik pośrednio wspiera także pracę mózgu, ogólne samopoczucie, a nawet zdrowie psychiczne. Zbyt mała ilość błonnika w diecie wiąże się z większym ryzykiem różnych problemów zdrowotnych – od zaparć, przez osłabioną odporność i przewlekłe zmęczenie, po choroby układu krążenia i niektóre nowotwory.

 **Zawierają wodę i to w dużych ilościach** – odpowiednie nawodnienie ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania, samopoczucia oraz zdrowia układu pokarmowego, nerek, pęcherza, a także mózgu i całego układu nerwowego. Choć podstawą nawadniania powinna być czysta woda, warzywa i owoce stanowią doskonałe jej uzupełnienie.



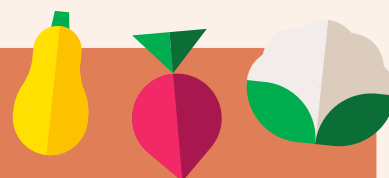
– Większość rodziców przyzna mi rację, że zdanie „zjedz warzywa, bo są zdrowe” nie przekonuje dzieci do jedzenia. Dlatego zamiast skupiać się wyłącznie na zdrowotnych aspektach, warto mówić o tym, co naprawdę przyciąga do jedzenia warzyw i owoców – czyli o ich smaku, kolorach, aromatach i różnorodności – **zauważa dietetyczka.**

Owoce



Sprawdzą się zarówno na surowo, jak i w deserach, koktajlach, jogurtach, kruszonkach, kompotach czy nawet jako składnik sosu do makaronu. Można je też suszyć lub liofilizować, dzięki czemu świetnie nadają się na zdrową przekąskę.

Warzywa



Są doskonałe w surówkach, sałatkach, sokach, zupach lub jako składnik kremów. Można je gotować, piec, dusić, miksować, ścierać, a nawet dodać do ciast – jak buraka, dynię czy marchewkę. Świetnie komponują się z przyprawami, olejem roślinnym, serami, orzechami, kaszami bądź pieczywem.

JAK SKUTECZNIE ZADBAĆ O ZDROWĄ DIETĘ MALUCHA – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Zamiast rewolucji zacznij od małych kroków

To normalne, że odżywianie dzieci bywa trudne i że czasem rodzic ma poczucie, że tylko jego dziecko grymasi, a „inne jedzą lepiej”. Marudzenie przy stole, zamiłowanie do słodkich smaków, omijanie wspólnych posiłków na rzecz paczki chrupek przed komputerem... To codzienność w wielu domach, a większość rodziców mierzy się z podobnymi trudnościami. Dlatego zamiast planować wielką rewolucję w diecie, lepiej zacząć od małych, realnych kroków.

Dlaczego dzieci tak często wybierają to, co mniej zdrowe?

Przykład rodziców i nawyki wyniesione z domu mają ogromne znaczenie, ale to tylko jeden z wielu czynników. Łatwy dostęp do wysokoprzetworzonej żywności, jej stosunkowo niska cena, atrakcyjny smak, a do tego oddziaływanie reklam, influencerów, kolegów i koleżanek oraz mody – to wszystko ma wpływ na wybory żywieniowe dzieci i młodzieży.

Do tego dochodzi silna obecność w naszym otoczeniu produktów typu fast food i słodkich przekąsek – są kolorowe, łatwe do zjedzenia „na szybko” i po prostu... smaczne. W połączeniu z ograniczoną często na co dzień aktywnością fizyczną i dużą ilością czasu spędzanego przed ekranami, tworzy się środowisko sprzyjające niekorzystnym nawykom.

Dzieci i nastolatki naturalnie wybierają to, co im smakuje – a słodkie, słone i tłuste połączenia to dla mózgu prawdziwa przyjemność. Pamiętajmy, że młodsze osoby nie mają jeszcze w pełni rozwiniętej zdolności do podejmowania racjonalnych decyzji czy odraczania przyjemności. Dlatego są bardziej narażone na to, że ich dieta nie będzie zbilansowana. Ale to nie powód do frustracji!



– Jako rodzice możemy działać wiele – i nie musimy od razu robić rewolucji! Każdy ma inne możliwości, tempo życia, zasoby czasu i energii. Dlatego zalecam, by podejść do tematu z wyrozumiałością i cierpliwością – zarówno wobec siebie, jak i dziecka. Najlepiej zacząć od drobnych kroków. Jedna dodatkowa szklanka wody dziennie zamiast słodkiego napoju to już krok w dobrą stronę. Jeden pomidor na kanapce czy garść warzyw na obiad to lepsze niż ich całkowity brak – **zapewnia ekspertka.**



Co pomaga jeść i żyć zdrowiej całej rodzinie?

Zdrowe odżywianie nie polega na restrykcjach czy doskonałości, ale na codziennych nawykach i wyborach. Najważniejsze, by w domu panowały warunki, które wspierają dobre decyzje żywieniowe – i to zarówno dzieci, jak i dorosłych. Warto zwrócić uwagę na kilka kwestii.

1. Planowanie posiłków i listy zakupów – jak to zrobić, żeby działało?

Do planowania można podejść na różne sposoby – ważne, żeby wybrać ten, który najlepiej sprawdzi się w codziennym rytmie dnia. Można:

- 🍌 zaplanować posiłki na kilka dni i przygotować listę zakupów dokładnie dopasowaną do zaplanowanych dań,
- 🍌 stworzyć stałą listę zakupów i utrzymywać w domu bazowy zestaw produktów, z których na bieżąco komponujemy posiłki,
- 🍌 połączyć oba podejścia – np. zaplanować obiady z wyprzedzeniem, a śniadania, kolacje czy przekąski przygotowywać z produktów, które zawsze mamy pod ręką.

2. Stała lista zakupów – mniej stresu i lepsze nawyki żywieniowe

Jednym z prostych sposobów na ułatwienie sobie codziennego gotowania i zadbanie o zdrowsze posiłki jest stworzenie stałej listy zakupów – takiej, która zawiera bazowe produkty i ułatwia planowanie posiłków bez zbędnych nerwów. Można podzielić ją na kategorie, np.:

-  suche produkty (mąka, makaron, kasza, płatki zbożowe)
-  owoce i warzywa (świeże, mrożone, kiszonki, suszone) – dobrze mieć je zawsze pod ręką – to klucz do zwiększenia ich udziału w diecie!
-  mięso, ryby, jajka
-  produkty mleczne lub ich roślinne zamienniki (mleko, jogurt, kefir, sery, napoje roślinne)
-  olej, masło i inne tłuszcze
-  pieczywo (najlepiej pełnoziarniste)
-  przetwory (pasata pomidorowa, fasola w puszcze, hummus, pesto, mrożone dania z dobrym składem)
-  przyprawy (zioła, czosnek)

3. Zadbaj o dostępność

Zgodnie z wynikami badań, dostępność produktów w otoczeniu ma istotny wpływ na nasze wybory żywieniowe. Ograniczenie obecności wysokoprzetworzonych przekąsek w domu sprzyja redukcji ich spożycia, natomiast zwiększenie dostępności i atrakcyjności zdrowych produktów, jak owoce, warzywa czy woda, wspiera kształtowanie pożądanых nawyków.

4. Dobre nawyki zaczynają się od... zawartości szafek

Jeśli chcemy, aby dziecko spożywało mniej cukru, należy zacząć od podstaw.



– Nie róbmy zapasów słodczy i słodzonych napojów. Im rzadziej będą w domu, tym rzadziej po nie sięgniemy. Czasem sprawdzam się nawet schowanie ich w miejscu, o którym dziecko (szczególnie małe) nie wie. Jeżeli my sami również mamy trudność z ograniczeniem jakichś produktów, np. chipsów, ciastek lub słodzonych napojów, zastosujemy tę samą zasadę. Nie kupujemy ich lub róbmy to rzadko i w małych ilościach, a jeśli już są w domu, przechowujemy je z dala od zasięgu wzroku – **podpowiada Małgorzata Jackowska.**

Jeśli spożywacie mało warzyw:



-  i... brakuje czasu na przygotowanie sałatki – przygotujcie kilka plasterków ogórka, paprykę pokrojoną w paski, pomidorki koktajlowe, kiszone lub małosolne ogórki,
-  można sięgnąć po gotowe rozwiązania: surówki z prostym składem, kukurydzę z puszki, gotowane buraczki.



Jeśli w diecie brakuje owoców:

-  starajcie się, by podczas każdego zakupu kupować owoce – chociaż 1-2 ulubione rodzaje,
-  umyj, obierz, pokrój – gotowe kawałki owoców postawcie na stole,
-  truskawki, czereśnie czy borówki wystarczy przepłukać na sitku i postawić w miseczce w dostępnym miejscu,
-  wprowadzajcie owoce do przekąsek – jeśli dziecko jadło na podwieczorek ciastka, dodajcie do nich owoc, np. kilka śliwek, malin, kawałki jabłka, garść winogron.



Jeśli pijecie za mało wody:

-  rano przygotujcie dzbanek z wodą – dodajcie listki mięty lub bazylii, albo świeże owoce, i postawcie ją na stole – kiedy jest widoczna, chętniej po nią sięgamy,
-  dobrym rozwiązaniem jest zaznaczenie poziomów na dzbanku – dzięki temu łatwiej kontrolować ilość wypitej wody w ciągu dnia.

5. Zdrowsze wybory podczas zakupów – jak ich dokonywać?

Kilka praktycznych wskazówek może naprawdę ułatwić wybór zdrowszych produktów podczas zakupów – bez stresu i bez lupy w rękę.

Owoce i warzywa

-  Sięgajmy po warzywa i owoce lokalne oraz sezonowe.
-  Wybierajmy produkty sprzedawane luzem, bez folii, plastikowych owijek i torebek.
-  Nie trzeba kupować produktów z etykietą „bio” czy „eko”, jeśli nie jest to dla nas wygodne lub dostępne.
-  Pamiętajmy o warzywach i owocach przy każdym zakupach!

Jaja, mięso, ryby, strączki

-  Z perspektywy zdrowia i troski o środowisko najlepszym wyborem jest ograniczenie ilości spożywanego mięsa. Nie oznacza to, że trzeba zrezygnować z niego całkowicie – każdy krok ma znaczenie. Zdrowszym wyborem są chude kawałki mięsa czerwonego (wieprzowina i wołowina), bez widocznego tłuszczu, oraz mięso drobiowe.
-  Ryby – najlepiej wybierać tłuste (łosoś, makrela, śledź), gdyż są dobrym źródłem cennych kwasów omega-3, których często brakuje w naszej diecie.
-  Jaja mają podobną wartość odżywczą, niezależnie od sposobu chowu.
-  Pamiętajmy o strączkach – ciecierzycy, soczewicy, fasoli.

Produkty zbożowe

- Przy wyborze pieczywa zwracajmy uwagę na większy udział mąki pełnoziarnistej, graham, orkiszowej lub żytniej.
- Unikajmy pieczywa paczkowanego – często zawiera konserwanty i dłuższe listy składników.
- Kasze, makarony można kupować bez obaw – to produkty naturalne, których skład zwykle ogranicza się do samego zboża.
- Więcej uwagi warto poświęcić płatkom śniadaniowym, musli i granoli – sprawdzajmy ilość dodanego w nich cukru. Najlepiej wybierać te, które zawierają go jak najmniej lub wcale.

„Gotowce”

- Pomagają szybciej przygotować posiłki i wcale nie są z założenia „niezdrowe”. Wystarczy wybierać produkty, których skład jest podobny do posiłku przygotowywanego w domu (np. gotowe pierogi lub naleśniki z farszem, zupy, sałatki, mrożone warzywa i dania warzywne, ciasto na pizzę lub francuskie, owsianka instant do zalania wrzątkiem).
- Aby zwiększyć wartość posiłku, dodajmy do niego świeże warzywa lub owoce.

6. Zdrowe podejście do odżywiania

Zdrowe odżywianie to nie tylko dobór odpowiednich produktów czy idealnie zbilansowany jadłospis. To także nasze nastawienie do jedzenia, nawyki i emocje, które mu towarzyszą. Ważne jest:

- po co jemy – z głodu, z przyjemności czy z nudy?
- w jakich warunkach spożywamy posiłki – spokojnie, w pośpiechu, a może z telefonem w ręku?
- co myślimy o jedzeniu – czy wzbudza w nas stres, poczucie winy, czy raczej daje satysfakcję?

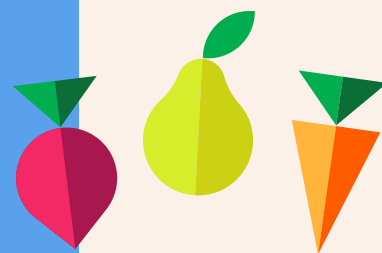
Częste, niezdrowe schematy myślenia to np.:

- mówienie, że jedzenie to „trucizna”, bo zawiera cukier czy dodatki,
- krytykowanie siebie po zjedzeniu deseru („teraz to trzeba spalić”),
- dzielenie produktów na „zakazane” i „dozwolone”,
- jedzenie z emocji – bo smutno, nerwowo, z rozpędu,
- ocenianie siebie lub innych za to, co i jak jedzą.

W relacjach z dziećmi też łatwo wpaść w pułapki, mówiąc:

- „zjedz szybciej, bo noc nas tu zastanie”,
- „musisz zjeść wszystko z talerza”,
- „jak zjesz, to dostaniesz lizaka”.

Tego typu komunikaty uczą dzieci jeść pod wpływem presji zewnętrznej, a nie wsłuchiwać się w potrzeby swojego ciała.



Zdrowe podejście to takie, w którym:

- jedzenie nie budzi stresu ani poczucia winy,
- jemy, gdy czujemy głód – a nie z nudów czy napięcia,
- kończymy, gdy jesteśmy syty – nawet jeśli babcia nalega na jeszcze jednego kotleta,
- dzieci uczą się jeść w spokoju, w miłej atmosferze i z uważnością.



– Dzieci powinny uczyć się od dorosłych jedzenia według własnych potrzeb, w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu i świadomie. Powinny wiedzieć, że spożywamy posiłki ze smakiem, a nie z wyrzutami sumienia. Aby dziecko mogło się tego nauczyć, potrzebuje zdrowych wzorców. Dlatego jeśli czujemy, że jedzenie wywołuje u nas napięcie, lęk czy frustrację, warto porozmawiać z psychodietetykiem lub terapeutą. To nie oznaka słabości, tylko troska o siebie i bliskich – **zaleca specjalistka.**

7. Codzienna aktywność fizyczna – u podstaw zdrowego stylu życia

Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dzieci i młodzież w wieku od 5 do 17 lat powinny być aktywne fizycznie przez co najmniej **60 minut dziennie, każdego dnia tygodnia.**

- Powinna to być aktywność o umiarkowanej lub dużej intensywności, głównie aerobowa, czyli taka, która przyspiesza oddech i tętno (np. zabawa na świeżym powietrzu, jazda na rowerze, hulajnodze lub rolnach, gra w piłkę, taniec, gimnastyka – czyli wszystko to, co sprawia dziecku radość i jednocześnie wprawia ciało w ruch).
- Przynajmniej 3 razy w tygodniu należy uwzględnić ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości – elementy gimnastyki, wspinaczkę, zabawy siłowe czy sporty drużynowe.

WHO podkreśla, że liczy się każda forma ruchu – również ta codzienna, jak chodzenie pieszo do szkoły czy jazda na rowerze. Nawet kilka spacerów lub zajęć sportowych tygodniowo to krok w dobrą stronę!



Jak aktywność fizyczna wspiera rozwój dziecka?

- wspiera rozwój i doskonalenie umiejętności motorycznych, takich jak równowaga, zwinność, koordynacja czy siła
- poprawia kondycję i wydolność krążeniowo-oddechową
- wzmacnia serce, układ krążenia i metabolizm, zmniejszając ryzyko nadciśnienia, insulinooporności czy zaburzeń lipidowych
- wspiera zdrowy wzrost i rozwój kości
- pozytywnie wpływa na funkcje poznawcze – ułatwia naukę, funkcje wykonawcze jak np. planowanie i realizowanie zadań
- jest korzystna dla zdrowia psychicznego, redukując stres, napięcie i objawy depresji
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i zapobiega otyłości

DLACZEGO KAŻDE DZIECKO POTRZEBUJE WSZYSTKICH SKŁADNIKÓW Z TALERZA ZDROWEGO ŻYWIENIA?

1. Po pierwsze i najważniejsze: zbilansowana dieta to fundament zdrowego rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka

Prawidłowy przyrost masy ciała, rozwój mięśni i kości zależą od odpowiedniej podaży składników odżywczych, takich jak białko, wapń czy mikroelementy. Niedobory witamin i składników mineralnych mogą bezpośrednio wpływać na jakość tkanki kostnej i szkliva zębów, sprzyjając m.in. większemu ryzyku złamań i ubytkom próchnicznym.

Zbyt niski przyrost masy ciała może zaburzać gospodarkę hormonalną, która odpowiada m.in. za rozwój cech płciowych i dojrzewanie oraz za wzrost. Dzieci z niedoborem masy ciała najczęściej nie osiągają przewidywanego wzrostu i dojrzewają później. Z kolei nadmiar masy ciała, szczególnie w przypadku otyłości, również prowadzi do zaburzeń hormonalnych.

– U dzieci z nadwagą czy otyłością obserwujemy często przyspieszone dojrzewanie. Może się to jednak wiązać z wcześniejszym zakończeniem wzrastania, co w efekcie skutkuje niższym wzrostem końcowym niż ten zapisany w potencjale genetycznym dziecka. Dlatego tak ważne jest, by sposób odżywiania wspierał naturalne potrzeby rosnącego organizmu – **mówi Joanna Sawicka-Metkowska.**



2. Po drugie: przestrzeganie zaleceń Talerza Zdrowego Żywienia buduje zdrowe nawyki na całe życie

Talerz Zdrowego Żywienia to ułkon w stronę współczesnego konsumenta – maksymalne uproszczenie zasad zdrowego odżywiania. W koncepcji Talerza nie operujemy gramami, kaloriami, masą czy objętością porcji. Posługujemy się czymś, co każdy zna i rozumie – talerzem.



– Koncepcję podziału na cztery równe części rozumie już 2-3 latek. To intuicyjne i dostępne narzędzie, które ułatwia codzienne komponowanie posiłków – bez kalkulatorów i aplikacji. Talerz to coś więcej niż graficzna forma – to konkretne wsparcie w budowaniu nawyków. Możliwość samodzielnego decydowania, co znajdzie się w każdej części talerza, daje dziecku poczucie sprawczości, współdecydowania i uczy odpowiedzialności za własne wybory. A to z kolei sprzyja kształtowaniu trwałych, odpornych na zewnętrzne wpływy nawyków żywieniowych – **podkreśla pediatra.**

3. Po trzecie: Talerz Zdrowego Żywienia to jeden z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów profilaktyki wielu chorób

Zbilansowana i różnorodna dieta to prosty, dostępny i niedrogi sposób zapobiegania wielu chorobom, takim jak: otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, dyslipidemia (zaburzenia lipidowe), anemia, zaparcia, miażdżyca, próchnica, niedobory witamin, osteoporoza czy niektóre nowotwory. Świadomość, jak ogromny wpływ na zdrowie dziecka ma codzienna dieta, to pierwszy krok w kierunku zdrowia również w dorosłym życiu.

SKUTKI POMIJANIA WARZYW, OWOCÓW ORAZ PODSTAWOWYCH ŹRÓDEŁ ENERGII I BIAŁKA

Brak zbilansowanej diety oraz pomijanie części produktów na rzecz nadmiernego spożywania innych prowadzi do niedoborów ważnych składników odżywczych z jednej strony i nadmiaru niektórych w innych obszarach jadłospisu.

Do czego może prowadzić wykluczenie z diety owoców i warzyw?

Eliminowanie warzyw i owoców z codziennej diety może mieć poważne konsekwencje zdrowotne – zarówno w krótkim, jak i długim okresie. To właśnie one są naturalnym źródłem wielu kluczowych składników odżywczych, takich jak witaminy, pierwiastki, błonnik oraz przeciwutleniacze wspierające prawidłowy rozwój, odporność i dobre samopoczucie.

– Trudno je w pełni zastąpić suplementami czy innymi produktami, ponieważ składniki pochodzenia naturalnego są lepiej przyswajalne i cechują się wyższą biodostępnością niż ich syntetyczne odpowiedniki. Brak warzyw i owoców w diecie dziecka może szybko doprowadzić do niedoborów takich witamin jak A, C, kwas foliowy. Ich deficyt skutkuje m.in. osłabieniem odporności, problemami ze wzrokiem, a także pogorszeniem stanu skóry i błon śluzowych – **zauważa ekspertka.**



Niedobór błonnika pokarmowego, którego głównym źródłem są właśnie warzywa i owoce, może prowadzić do zaparć, problemów trawiennych, a nawet zwiększonego ryzyka chorób jelit w późniejszym wieku. Warto również pamiętać, że dieta uboga w warzywa i owoce może przyczyniać się do rozwoju chorób tzw. dietozależnych, takich jak nadciśnienie, cukrzyca typu 2, otyłość czy choroby układu krążenia. Obecnie nie są to już schorzenia dotyczące wyłącznie dorosłych – coraz więcej dzieci cierpi na te problemy, choć kiedyś uważano je za choroby wieku dorosłego.

Badania wskazują, że brak warzyw i owoców w codziennym jadłospisie może również negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne zarówno dzieci, jak i dorosłych, prowadząc do zmęczenia, obniżonego nastroju, a nawet zwiększonego ryzyka wystąpienia depresji.





– Jeśli z powodu alergii, nietolerancji czy wybiórczości pokarmowej jesteśmy zmuszeni do ograniczenia lub wykluczenia warzyw i/lub owoców, skonsultujmy się z dietetykiem lub lekarzem. Tylko w ten sposób można zadbać o to, by dieta pozostała zbilansowana i wspierała zdrowie całej rodziny – **zachęca Joanna Sawicka-Metkowska.**

Czy rezygnacja ze zbóż szkodzi dziecku?

Produkty zbożowe – zwłaszcza te pełnoziarniste – stanowią jeden z kluczowych elementów zrównoważonej diety. Dostarczają energii w postaci węglowodanów złożonych, błonnika, witamin z grupy B (w tym kwasu foliowego), żelaza, magnezu oraz wielu innych składników mineralnych. Nagłe lub długotrwałe ograniczenie tych produktów, bez odpowiednich zamienników będących wartościowymi źródłami składników odżywczych, może prowadzić do zaburzeń pracy układu pokarmowego, spadku podaży energii, pogorszenia koncentracji oraz obniżenia odporności.

Jednym z najczęstszych skutków eliminacji produktów zbożowych jest niedostateczna ilość błonnika (zwanego włóknem pokarmowym), który odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowej pracy jelit. Jego niedobór najczęściej objawia się zaparciami, nieregularnym wypróżnianiem oraz uczuciem ciężkości po posiłkach. Błonnik zwiększa objętość treści jelitowej i przyspiesza pasaż jelitowy, dlatego jego brak spowalnia trawienie i prowadzi do zalegania mas kałowych.

Błonnik może pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Zawierające go produkty są bardziej sycące, a jednocześnie mają niższą kaloryczność, co pomaga kontrolować apetyt i zapobiega przejadaniu się. Dodatkowo składnik ten wspiera rozwój prawidłowej mikroflory jelitowej, działając jak prebiotyk, czyli pożywka dla korzystnych bakterii jelitowych, które wpływają nie tylko na trawienie, ale też na odporność, metabolizm, a nawet funkcjonowanie układu nerwowego. Jego niedobór może zaburzać równowagę mikrobioty jelitowej, co wiąże się z większą podatnością na infekcje, stany zapalne oraz problemy z nastrojem i koncentracją.

– Błonnik pokarmowy pełni również ważną rolę w regulowaniu poziomu glukozy i cholesterolu we krwi. Dieta uboga w błonnik może powodować gwałtowne wahania cukru we krwi po posiłkach, sprzyjając insulinooporności i zwiększając ryzyko cukrzycy typu 2. Z kolei brak rozpuszczalnych frakcji błonnika, które wiążą nadmiar cholesterolu w przewodzie pokarmowym, może przyczyniać się do podwyższenia jego stężenia we krwi, zwiększając tym samym ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, w tym miażdżycy i nadciśnienia – **wyjaśnia pediatra.**



Z kolei niedobór witamin z grupy B, które w dużych ilościach występują w produktach zbożowych, może prowadzić do przewlekłego zmęczenia, drażliwości, problemów z koncentracją, a także zaburzeń w funkcjonowaniu układu nerwowego.

Niekiedy ograniczenie niektórych zbóż – na przykład zawierających gluten – jest medycznie uzasadnione, jak w przypadku celiakii czy nietolerancji glutenu. Nawet wtedy jednak kluczowe jest wprowadzenie odpowiednich zamienników i zadbanie o pełnowartościowe uzupełnienie składników odżywczych. Dlatego każda decyzja o eliminacji lub znacznym ograniczeniu produktów zbożowych powinna być podejmowana świadomie, najlepiej po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.



Czym grozi niewystarczające spożycie białka?

Zbyt mała ilość białka w diecie dziecka może mieć poważne konsekwencje dla jego wzrostu, rozwoju i ogólnego stanu zdrowia. Białko to jeden z kluczowych składników odżywczych w diecie rozwijającego się organizmu – stanowi podstawowy budulec komórek, tkanek, mięśni, skóry, bierze udział w produkcji hormonów, enzymów i przeciwciał. Jego niedobór może już na wczesnym etapie życia zaburzać prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny dziecka.



– Dzieci w okresie intensywnego wzrostu mają zwiększone zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko, ponieważ ich organizm stale buduje nowe komórki i struktury. Niewystarczająca podaż białka może prowadzić do zahamowania wzrostu, niedoborów masy mięśniowej, osłabienia siły fizycznej i obniżenia wydolności. Dodatkowo brak odpowiedniej ilości białka utrudnia gojenie się ran i spowalnia procesy regeneracji po wysiłku lub przebytej chorobie – **tłumaczy ekspertka.**



ZDROWY WYBÓR – POMÓŻ DZIECKU JEŚĆ BEZ PRESJI!

Jak zachęcać dziecko do zdrowych wyborów żywieniowych i sprawić, by chętniej sięgało po warzywa i owoce? Rozwiązaniem nie są ani zakazy, ani nagrody. Znacznie skuteczniejsze są codzienne, drobne działania oparte na zaufaniu, relacji i dziecięcej ciekawości – przekonuje Katarzyna Augustyniak. To właśnie relacja – a nie kontrola! – stanowi fundament dobrych nawyków żywieniowych. Jeśli dziecko czuje się przy stole bezpieczne i traktowane z szacunkiem, chętniej wybiera nowe produkty.

Choć zasady ujęte w formie Talerza Zdrowego Żywienia wskazują konkretne ilości poszczególnych kategorii produktowych w codziennej diecie, nie zawsze udaje nam się nimi kierować każdego dnia. To zupełnie naturalne, gdyż każdy dzień wygląda inaczej, a apetyt dziecka może się zmieniać. Pamiętajmy, że kluczem do budowania zdrowych nawyków nie jest przymuszanie, ale cierpliwość, dobry przykład i elastyczne podejście.

Oto kilka praktycznych wskazówek, które pomogą podejść do tematu jedzenia z większym zrozumieniem

Buduj zaufanie – zamiast przymuszania

Posiłki potraktujmy przede wszystkim jako okazję do bycia razem. Atmosfera rozmowy i bliskości sprzyja budowaniu pozytywnych skojarzeń z jedzeniem. Dziecko nie powinno odczuwać presji ani emocjonalnego nacisku.

- Zachęcam rodziców, by unikali komentarzy typu: „zjedz dla mnie”, „jak nie zjesz, będzie mi smutno”, „bez obiadu nie ma deseru”. Takie komunikaty odbierają dziecku poczucie autonomii i mogą wywoływać opór. Znacznie lepiej sprawdzają się empatyczne reakcje, jak: „rozumiem, że dziś nie masz ochoty – może spróbujesz innym razem?”
- proponuje psycholożka.



Daj dziecku wybór – w rozsądnych granicach

Włączajmy pociechy w proces decydowania o tym, co zjedzą. Dzieci, które mogą wybrać, co znajdzie się na ich talerzu (w ramach zdrowych opcji), są zwykle bardziej zaangażowane i chętniej próbują nowych potraw.

Świetnie sprawdzają się posiłki w formie bufetu, gdy dziecko może samodzielnie dobrać składniki, np. do naleśnika, tortilli czy pizzy. Dzięki temu czuje, że ma wpływ na przygotowanie dania, a to zwiększa szansę, że z ciekawością skosztuje czegoś nowego. Szanując jego wybory – także wtedy, gdy odmawia warzyw – pokazujemy mu, że jego zdanie się liczy. To buduje zaufanie i sprzyja otwartości na różnorodne smaki w przyszłości.



Rozmawiaj – zamiast przekonywać

Ważne jest nie tylko to, co mówimy, ale i jak mówimy o jedzeniu. Lepiej opowiadać o smaku i fakturze niż straszyć niedoborem witamin.



– Gdy powiemy: „marchewka jest chrupiąca i słodka” zamiast: „marchewka jest zdrowa, musisz ją jeść”, pobudzamy jego ciekawość i zachęcamy do spróbowania warzywa. Unikajmy komentarzy i porównań w stylu: „zjedz tyle, co brat”, ponieważ mogą zaburzyć one zdolność dziecka do wsłuchiwania się we własny apetyt i regulowania go. Pomaga też zadawanie otwartych pytań, np.: „co byś dziś chętnie zjadł?” albo „jak myślisz, co pasowałoby do tej potrawy?” – tłumaczy ekspertka.

Proponuj zdrowe przekąski – na wyciągnięcie ręki

Dobrze, jeśli w domu dostępne są zdrowe produkty, które łatwo i szybko możemy podać. Warto wydzielić taką przestrzeń, w której na co dzień znajdują się gotowe do zjedzenia przekąski. Kolorowe talerze z pokrojonymi warzywami, owocami, hummusem czy orzechami to nie tylko wygodne, ale i atrakcyjne wizualnie rozwiązanie. Dziecko chętniej sięga po to, co jest pod ręką i ładnie podane – bez presji i konieczności ukrywania warzyw w potrawach.

Przygotowuj posiłki – wspólnie z dzieckiem

Zaangażowanie dziecka w proces tworzenia posiłków może działać więcej niż niejeden poradnik. Już maluch w wieku 2–3 lat może pomóc w wyborze „warzywa tygodnia”, uczestniczyć w zakupach, wybierając produkty do przygotowania posiłku, mieszać składniki w sałatce, obierać jajka lub układać składniki na domowej pizzy. Dzieci chętniej próbują dań, w których powstawaniu miały udział i które przygotowały razem z dorosłymi. Wspólne gotowanie to nie tylko nauka – to także czas bliskości i rozmowy. Powiedzmy im wtedy: „fajnie, że gotowaliśmy razem, sprawnie nam poszło!”.

Zadbaj o estetykę i zabawę

Jedzenie może być przyjemne nie tylko w smaku, ale i dla oka. Kolory, kształty, kompozycje – to wszystko przyciąga uwagę dziecka. Warzywa i owoce są naturalnie piękne. Możemy to wykorzystać, tworząc na talerzu zabawne kształty – sałatki w kształcie tęczy, kanapki z uśmiechem, naleśnikowe buzie, zwierzątka z ogórka i pomidora.

Bądź uważny na potrzeby dziecka

Dziecko spożywa posiłek w swoim tempie, ma indywidualne potrzeby i apetyt.



– Nie każde zje wszystko od razu – i to jest jak najbardziej normalne. Zamiast oceniać, towarzyszymy dziecku, obserwujemy i bądźmy uważni. Szanujemy jego sygnały głodu i sytości. Nie zmuszamy do „dokończenia posiłku na talerzu”, nie ignorujemy preferencji – nawet tych drobnych, jak „ogórek tylko w plasterkach” lub „ziemniaki nie mogą się dotykać z sosem”. Zachęcamy do próbowania, ale bez presji. Dostosujemy wielkość porcji do wieku i apetytu malucha – ono ma prawo zjeść mniej. Dziecko, które czuje się szanowane, znacznie chętniej eksperymentuje i próbuje nowości. Zaufanie jest tutaj ważniejsze niż dieta idealna – **podkreśla Katarzyna Augustyniak**.



Nie walcz – współpracuj

Budowanie zdrowych nawyków żywieniowych to proces, który zaczyna się od codziennych doświadczeń przy wspólnym stole, opartych na szacunku, uważności i relacji. Kiedy jedzenie przestaje być polem bitwy, a staje się przyjemnością, warzywa i owoce częściej trafiają na talerze najmłodszych – naturalnie i bez przymusu.

PROPOZYCJE ZADAŃ I ZABAW ZACHĘCAJĄCYCH DZIECI DO ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Dzieci uczą się przez zabawę. A jedzenie – zamiast być codziennym obowiązkiem – może stać się dla nich polem do eksperymentowania, odkrywania i tworzenia.

Zabawy sensoryczne – poznawanie jedzenia wszystkimi zmysłami

Zmysłowe poznawanie to pierwszy krok do akceptacji nowych smaków. To również doskonała okazja do rozwijania ciekawości i uważności.

-  **Smakowanie w ciemno** – dziecko z zamkniętymi oczami rozpoznaje smaki warzyw i owoców. Można zgadywać: „To jabłko czy gruszka?”, „Kwaśne czy słodkie?”
-  **Odkryj zapach** – maluch wącha różne produkty i próbuje odgadnąć ich nazwy
-  **Dotykowe pudełko** – dziecko dotyka schowanego warzywa/owocu i zgaduje, co to jest
-  **Dźwięki jedzenia** – rozpoznawanie, co chrupie (marchewka, ogórek), co mlaska (pomidor), co się leje (sok) – świetne także do rozmowy o fakturach i odgłosach

Zabawy kreatywne – jedzenie jako przestrzeń do twórczej zabawy

Gdy jedzenie staje się tworzywem artystycznym, dziecko uczy się nim bawić i eksperymentować – bez lęku.

-  **Warzywny teatrzyk** – dzieci tworzą postaci z warzyw i opowiadają ich przygody
-  **Jedzeniowe portrety** – układają twarze z plasterków warzyw i owoców na talerzach

 **Owocowo-warzywne mandale** – tworzą symetryczne wzory na talerzach z różnych składników

 **Pocztówka z talerza** – układają kompozycję z jedzenia i nadają jej tytuł (np. „Ogród ogórkowy”)

Zabawy kulinarne – wspólne gotowanie w formie gry

Gotowanie z dziećmi nie musi być trudne – wystarczy zmienić je w zabawę, dając przestrzeń do wyborów i decyzji.

 **Szaszłyki kolorów** – dzieci wybierają składniki w jednym kolorze i tworzą własne szaszłyki

 **Tęczowe kanapki** – komponowanie wielokolorowych kanapek z warzywnych składników

 **Mini-pizzowe laboratorium** – dziecko tworzy własną pizzę z przygotowanych warzywnych składników

 **Salatka-układanka** – maluch wybiera składniki znajdujące się w miseczkach i samodzielnie tworzy autorską kompozycję

Zabawy ruchowe – zdrowe jedzenie i aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna świetnie łączy się z tematem jedzenia – nie tylko spala energię, ale i angażuje dzieci w inny sposób niż siedzenie przy stole.

 **Wyścig warzywnych bohaterów** – dzieci losują warzywo jako postać i pokonują tor przeszkód, a rodzic wciela się w rolę komentatora

 **Taniec owoców do muzyki** – dzieci tańczą, a gdy muzyka się zatrzymuje, stają w miejscu, przyjmując kształt wylosowanego owocu

 **Sklepowe bingo** – rodzic przygotowuje listę (słowną lub obrazkową) warzyw i owoców, których dziecko wypatruje, a następnie wykreśla podczas zakupów

 **Rzut do miski** – rzucanie kolorowych piłeczek do odpowiednich misek, symbolizujących grupy warzyw i owoców

Zabawy edukacyjne – łączenie wiedzy i radości

Wiedza o jedzeniu nie musi być nudna – można ją przekazać przez zabawę, opowieści i zagadki.

 **Talerz supermocy** – dzieci przypisują warzywom i owocom „supermoce” (np. marchew = sokoli wzrok, pomidor = silne serce, brokuł = tarcza ochronna, truskawka = energia do działania)

 **Zgadnij, co jem?** – jedno dziecko opisuje smak, kolor i zapach, a pozostałe zgadują, co to za produkt

 **Warzywno-owocowe memory** – gracze dopasowują w pary obrazki warzyw i owoców do ich supermocy, zdrowotnych właściwości lub miejsca pochodzenia

 **Wymień jak najwięcej...** – np. czerwonych warzyw, owoców z pestką bądź z których można zrobić dżem, składników zaczynających się na literę „k” itp.





JADŁOSPIS DLA DZIECKA 3-6 LAT

Śniadanie

Naleśniki z twarogiem owocowym

Składniki: ciasto na naleśniki: jajka, mleko, mąka, olej; ser biały półtłusty lub twaróg sernikowy mielony; owoce sezonowe - np. borówki, nektarynka, maliny, jagody; jogurt naturalny; ekstrakt waniliowy lub cukier waniliowy

II Śniadanie

Koktajl z malinami i borówkami

Składniki: mleko półtłuste lub napój roślinny; maliny i borówki; płatki owsiane; lody waniliowe

Obiad

Pieczony indyk z ziemniakami i talerzem chrupiących warzyw

Składniki: pieczone kawałki indyka; młode ziemniaczki; warzywa (papryka, ogórek, rzodkiewki, pomidorki koktajlowe, marchewka); świeży koperek; przyprawy: słodka papryka, kurkuma, oregano, sól, pieprz; olej rzepakowy

Podwieczorek

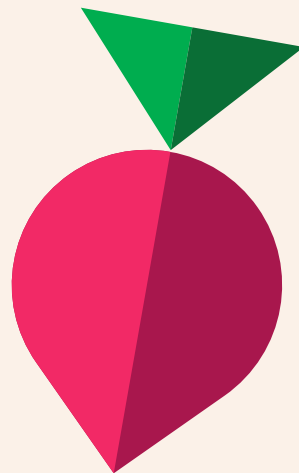
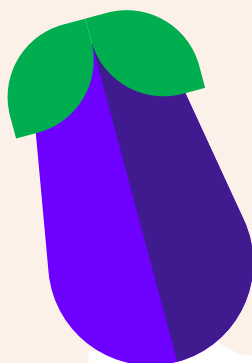
Tosty z mozzarellą i pomidorowym sosem z ziołami

Składniki: pieczywo, najlepiej pełnoziarniste (razowe, grahamka); ser mozzarella (kulka); pomidory; czosnek świeży; bazylia i oregano (najlepiej świeże); sól i pieprz

Kolacja

Jarzynowa zupa krem z grzankami i śmietaną

Składniki: ziemniaki; pietruszka; seler naciowy; fasolka szparagowa żółta; cebula i czosnek; sól i pieprz, tymianek, gałka muskatołowa; śmietana 12%; pieczywo; olej rzepakowy; nasiona słonecznika i dyni



JADŁOSPIS DLA DZIECKA 7–10 LAT

I Śniadanie

Jogurt z czekoladową granolą i sezonowymi owocami

Składniki: granola: płatki owsiane, płatki jęczmienne, kakao, czekolada mleczna, orzechy – np. włoskie, laskowe, miód; jogurt naturalny; owoce: gruszka, borówki, truskawki, nektarynka, brzoskwinia

II Śniadanie

Koktajl z truskawkami, orzechami i kefirem

Składniki: truskawki; mleko półtłuste lub napój roślinny; kefir; masło orzechowe; płatki owsiane lub inne płatki zbożowe; cukier lub miód

Obiad

Szaszłyki z kurczaka i pieczone warzywa z sosem jogurtowo-ogórkowym

Składniki: mięso z kurczaka (pierś lub uda); marynata: olej rzepakowy, musztarda, sól i pieprz, słodka papryka, ostra papryka; warzywa: ziemniaki, papryka, marchew, cukinia, pieczarki, burak; sos: jogurt naturalny lub serek homogenizowany naturalny, ogórek zielony, koperek, sól i pieprz, czosnek

Podwieczorek

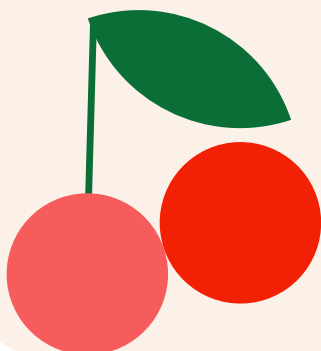
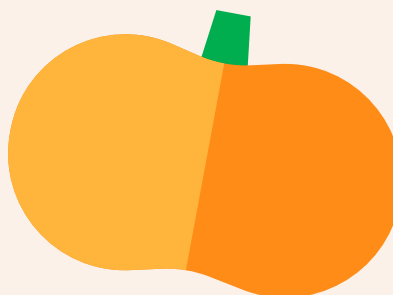
Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki: pieczywo; masło lub miękka margaryna roślinna; jajka; warzywa: pomidor, ogórek, szczypior lub dymka, sałata lodowa lub rzymska

Kolacja

Makaron z zielonymi warzywami i serem kozim

Składniki: makaron (spaghetti lub świderki, lub rurki); ser kozi miękki lub do smarowania; śmietana 12 lub 18%; warzywa: groszek zielony lub cukrowy, fasolka szparagowa zielona, cukinia, cebula i czosnek; przyprawy: sól i pieprz, oregano, tymianek, natka pietruszki; olej rzepakowy





JARZYNOWA ZUPA-KREM Z GRZANKAMI I ŚMIETANĄ

Składniki

(2 dorosłe porcje)

- 🍷 Ziemniaki – 4-5 szt. średniej wielkości
- 🍷 Pietruszka korzeń – 1 szt.
- 🍷 Seler naciowy – 2 łodygi
- 🍷 Fasolka szparagowa żółta – ok. 200g
- 🍷 Cebula i czosnek – po 1 szt.
- 🍷 Sól i pieprz
- 🍷 Tymianek, gałka muskatołowa – po 1 łyżeczce
- 🍷 Kilka listków laurowych i kulek ziela angielskiego
- 🍷 Bulion warzywny lub mięsny – ok. 1l
- 🍷 Śmietana – 12%
- 🍷 Pieczywo
- 🍷 Olej rzepakowy
- 🍷 Nasiona słonecznika i dyni



Sposób przygotowania

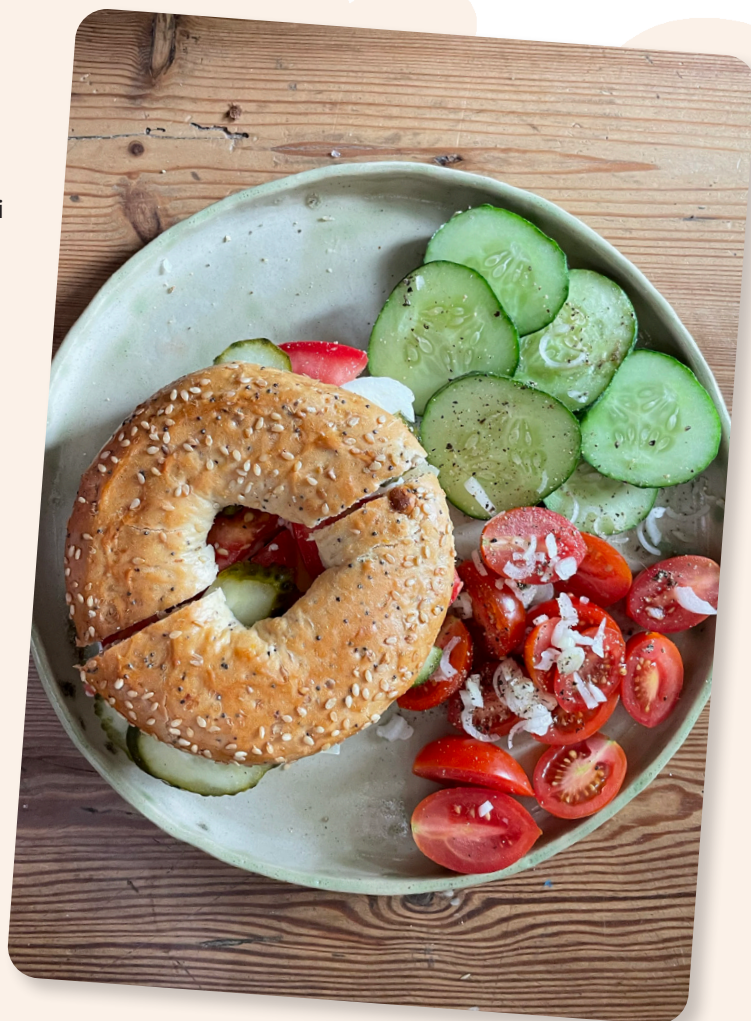
Umyj warzywa, obierz ziemniaki i pietruszkę, fasolkę szparagową przygotuj, obcinając końce i zdejmując wąsy. Seler naciowy też wymaga obrania – ma długie włókna, które możesz zdjąć, odłamując końcówkę łodygi. Obierz czosnek i cebulę, a następnie posiekaj drobno. Podobnie posiekaj seler naciowy. Wrzuć czosnek, cebulę i seler oraz dodaj 2-3 łyżki oleju do garnka. Podsmażaj na średnim ogniu, mieszając, żeby warzywa się nie przypaliły. Kiedy nieco zmiękną, dodaj przyprawy i zamieszaj. Dodaj listek laurowy i ziele. Wlej bulion do garnka i gotuj wszystko na małym ogniu. W tym czasie pokrój ziemniaki i pietruszkę i dorzuć razem z fasolką do garnka. Gotuj zupę na niedużym ogniu pod przykryciem, około pół godziny, aż wszystkie warzywa będą miękkie. Wyjmij listki laurowe i ziele angielskie, a następnie zmiksuj zupę na gładki krem. Pieczywo opiek w tosterze lub pokrój na mniejsze kawałki i wrzuć na suchą patelnię. Podsmażaj kilka minut z obu stron. Na koniec dodaj nieco oleju. Podaj zupę z dodatkiem śmietany i posiekanych lub zmielonych nasion oraz z grzankami.

BAJGLE Z JAJKIEM I WARZYSWAMI

Składniki

(na 1 szt.)

- 🍷 Bajgle (lub inne pieczywo) – najlepiej z ziarnami
- 🍷 Masło lub miękka margaryna roślinna – ok. 1 łyżeczki
- 🍷 Jajka – 1 szt.
- 🍷 Majonez, ketchup i musztarda – po 1 łyżeczce
- 🍷 Żółty ser – 1 plaster
- 🍷 Warzywa:
 - Pomidor – kilka plasterków
 - Ogórek – kilka plasterków
 - Szczypiorek lub dymka
 - Sałata lodowa lub rzymska – kilka listków



Sposób przygotowania

Zacznij od ugotowania jajka na twardo. Możesz też ugotować je w koszulce lub usmażyć na maśle i zrobić kanapkę z jajkiem sadzonym. Połóż bajgla na suchej patelni lub upiecz w tosterze. Wymieszaj majonez z musztardą i keczupem, a następnie posmaruj tym sosem jedną połówkę bajgla. Drugą posmaruj masłem lub margaryną. Ułóż na kanapce warzywa, jajko i ser, dopraw solą i pieprzem i przykryj drugą połówką. Podaj ze świeżymi warzywami lub owocami.

MAKARON Z ZIELONYMI WARZYWAMI I SEREM KOZIM

Składniki

(4 dorosłe porcje)

- 🍷 Makaron – 1 opak. (spaghetti, świderki, rurki – do wyboru)
- 🍷 Ser kozi miękki lub do smarowania
- 🍷 Śmietana – 12 lub 18%
- 🍷 Warzywa:
 - Groszek zielony lub cukrowy – ok. 100g
 - Fasolka szparagowa zielona – ok. 100g
 - Cukinia – 1 średnia szt. (ok. 300g)
 - Cebula i czosnek (1 cebula i 2-4 ząbki czosnku, zależnie od preferencji)
- 🍷 Przyprawy – sól i pieprz, oregano, tymianek, natka pietruszki
- 🍷 Olej rzepakowy – 2 łyżki



Sposób przygotowania

Wstaw wodę na makaron i wrzuć na gotującą się wodę, a następnie zamieszaj. Gotuj zgodnie z czasem podanym na opakowaniu makaronu. Umyj warzywa, pokrój cukinię, cebulę i czosnek. Na patelni lub w rondelku podgrzej olej, wrzuć na nią posiekaną cebulę i czosnek, a następnie zmniejsz ogień, żeby warzywa się dusiły. Możesz dodać nieco wody. Kiedy cebula i czosnek się zeszkłą, dodaj pozostałe warzywa i przypraw solą, pieprzem, oregano i tymiankiem. Natkę zostaw na koniec. Duś warzywa około 20 minut na niedużym ogniu, mieszając w międzyczasie. Kiedy warzywa zmiękną, dodaj pokruszony ser i śmietanę. Wymieszaj i zdejmij patelnię z ognia. Dorzuć makaron do sosu i wymieszaj wszystko razem, a na końcu dodaj posiekaną natkę pietruszki.

Porada: Jeśli twoje dziecko woli jeść składniki dań osobno, podaj makaron, sos i posiekaną natkę oddzielnie i pozwól mu skomponować talerz samodzielnie. Dodatkowo możesz podać świeże warzywa, np. słupki papryki i ogórka lub pomidorki koktajlowe.

SZASZŁYKI Z KURCZAKA I PIECZONE WARZYWA Z SOSEM JOGURTOWO-OGÓRKOWYM

Składniki

(2 dorosłe porcje)

- 🍗 Mięso z kurczaka (pierś lub uda) – 250g
- 🍗 Marynata:
 - Olej rzepakowy – 4 łyżki
 - Musztarda – 1 łyżka
 - Sól i pieprz – po 2 szczypty
 - Słodka papryka, ostra papryka – po 1 łyżeczce
- 🍌 Warzywa
 - Ziemniaki (2–3 szt. na osobę)
 - Papryka (1 szt., czerwona lub żółta)
 - Marchew (2 szt. średniej wielkości)
 - Cukinia (ok. 150g – mała sztuka lub ½ śr. wielkości)
 - Pieczarki (5–8 szt.)
 - Burak (2 szt.)
- 🍷 Sos:
 - Jogurt naturalny lub serek homogenizowany naturalny (250g, 1 opak.)
 - Ogórek zielony (½ średniej wielkości ogórka)
 - Koperek (½ pęczka)
 - Sól i pieprz – po szczypcie
 - Czosnek – 1–3 ząbki



Sposób przygotowania

Pokrój mięso i wrzuć do miski. Dodaj do mięsa musztardę, olej i przyprawy. Zostaw, żeby mięso się zamarynowało. Nastaw piekarnik na 180 stopni C bez termoobiegu lub 160 z termoobiegiem (ale bez grilla na razie). Teraz pora przygotować warzywa: umyj je i obierz te, które tego wymagają. Pokrój warzywa na mniejsze kawałki, według waszych preferencji (łódki, paski, kostkę). Pamiętaj, że ziemniaki, burak i marchewka potrzebują więcej czasu, niż np. papryka i pieczarki. Dobrym pomysłem jest więc pokroić warzywa korzeniowe w mniejsze kawałki niż pieczarki, paprykę i cukinię. Wrzuć warzywa do naczynia żaroodpornego lub blaszki. Dodaj olej, przyprawy i przykryj folią aluminiową (lub przykrywką, jeśli masz takie naczynie). Wstaw warzywa do piekarnika. Zależnie od wielkości kawałków, mogą się piec 20–40 minut. Nabij mięso na patyczki szaszłykowe i dołóż do piekarnika (na folię lub osobne naczynie). Sprawdzaj miękkość warzyw i obracaj je w międzyczasie. Szaszłyki będą potrzebowały około 25 minut i 1–2 razy obrócenia. Na ostatnie 5–10 minut możesz włączyć grill w piekarniku i podpiec warzywa i mięso. W czasie pieczenia przygotuj sos. Wrzuć jogurt lub serek do miski. Umyj ogórka i koperek. Możesz obrać ogórka. Posiekaj drobno lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Posiekaj koperek. Jeśli ogórki mają dużo pestek, to je usuń. Wrzuć wszystko do jogurtu, dodaj rozgnieciony lub dokładnie posiekany czosnek, dopraw i wymieszaj, a następnie wstaw do lodówki. Upieczone szaszłyki podawaj z warzywami i sosem oraz dodatkami wedle preferencji, np. keczupem i musztardą.

Porada: Pamiętaj, żeby używać osobnej deski i noża do krojenia surowego mięsa, a następnie dokładnie umyć ręce!

KLUSKI LENIWE Z TWAROŻKIEM I OWOCAMI

Składniki

(2 dorosłe porcje)

- ✔ Twaróg półtłusty - 250g
- ✔ Jajko - 1 średnie
- ✔ Mąka pszenna - ok. 50g
- ✔ Masło - 1 łyżka
- ✔ Szczypta soli

Do podania:

- ✔ Serek homogenizowany naturalny lub jogurt naturalny
- ✔ Owoce - np. borówki i nektarynki
- ✔ Ewentualnie cukier lub erytrol



Sposób przygotowania

W misce wymieszaj składniki na kluski, ale - uwaga! - oddziel białko i ubij je na sztywną pianę przed dodaniem do ciasta. Nie dodawaj zbyt dużo mąki, żeby kluski nie były twarde. Na wysypaną mąką deskę lub blat wyłóż ciasto i uformuj wałeczki, a następnie odkrawaj nożem kluski. Zagotuj garnek wody i wkładaj kluski porcjami do gotującej się wody (nie powinna mocno bulgotać, ale lekko wrzeć). Kiedy wypłyną na powierzchnię, są gotowe - wyławiaj je łyżką cedzakową i odkładaj na talerz lub półmisek. Podaj kluski leniwe z serem lub jogurtem i owocami. Możesz nieco posłodzić cukrem lub erytrole.

DOMOWE DROŹDŻÓWKI Z SEREM, JAGODAMI I MALINAMI

Składniki

(na 6 drożdżówek)

🍷 Ciasto na drożdżówki:

- Mąka pszenna - 250g
- Drożdże suszone - 7g (1 opak.)
- Mleko - 1/2 szkl. (ok. 125ml)
- Cukier - 1-2 łyżki
- Żółtko - 1 szt.
- Masło - 50g (1/4 kostki)
- Sól - szczypta

🍷 Nadzienie:

- Ser twarogowy - 150g (1 opak.)
- Budyń bez cukru - 1 opak.
- Cukier waniliowy lub ekstrakt waniliowy i cukier - 1 opak. cukru lub 1 łyżeczka ekstraktu i 1-2 łyżki cukru
- Jagody i maliny świeże lub mrożone - ok. 200g
- Żółtko - 1 szt.
- Ewentualnie - odrobina cukru lub erytrolu



Sposób przygotowania

Podgrzej mleko z masłem w rondelku – masło powinno się roztopić, ale nie doprowadzaj mleka do wrzenia. Wrzuć pozostałe składniki ciasta drożdżowego do miski i wymieszaj, a na końcu dodaj przestudzone mleko z masłem. Zagniataj, aż wszystkie składniki się połączą, lub użyj robota kuchennego z hakiem do ciasta drożdżowego. Ciasto będzie lekko klejące. Zostaw je w misce pod przykryciem w ciepłym miejscu, żeby urosło (na około godzinę). Zmiksuj twaróg z żółtkiem, słodzidłem i proszkiem budyniowym. Wyrośnięte ciasto przełóż na blat lub deskę i rozwałkuj na grubość około 1-1,5 cm. Może mieć kształt prostokątny lub podłużnej elipsy. Wyłóż masę twarogową na ciasto i rozsmaruj równomiernie, zostawiając brzegi. Na koniec wyłóż na ciasto owoce i jeśli chcesz, możesz posypać jeszcze odrobiną cukru lub erytrolu. Zawień dłuższe brzegi ciasta do środka, żeby przykryć cały farsz, lub zwiń w rulon (wtedy uzyskasz drożdżowe ślimaczki). Pokrój na 6 części i ułóż na blaszce piekarnika przykrytej papierem do pieczenia. Zostaw odstępy między bułeczkami. Nastaw piekarnik na 160 stopni C i nagrzewaj go około 10 minut. W tym czasie drożdżówki jeszcze urosną przed włożeniem do pieca. Piecz około 20 minut, aż będą rumiane, a następnie zgaś piekarnik i zostaw drożdżówki w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami na 10-15 minut. Po tym czasie wyjmij.

Porada: Wyjęte z piekarnika drożdżówki możesz posypać cukrem pudrem lub poleć lukrem (wymieszaj sok z cytryny z cukrem pudrem). Podawaj przestudzone, najlepiej z dodatkiem świeżych owoców. Do nadzienia możesz użyć różnych sezonowych owoców!

**Organizatorem kampanii „Talerz Dobrych Porcji – dla zdrowego rozwoju dziecka”
jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.**

Więcej informacji o projekcie znajduje się tutaj:

<https://talerzdobrychporcji.pl/>
<https://www.facebook.com/talerzdobrychporcji/>

