

Program edukacyjny „Pora na pomidora” – w szkole i przedszkolu



Materiały dla rodziców

Działanie sfinansowane ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw

Jak kształtować nawyki żywieniowe dzieci?

Okiem eksperta

Każdy z nas ma swoje nawyki i zwyczaje żywieniowe – kiedy jemy, co jemy, ile jemy. Jeśli rano jesteśmy przyzwyczajeni do szybkiego szykowania się i wyjścia bez posiłku, to trudno nam będzie nagle zacząć rano jeść śniadanie. Jeżeli codziennie sięgamy po coś słodkiego do kawy, a nagle przestaniemy to robić, to czegoś zaczyna nam brakować. Trudno jest zmieniać swoje nawyki – łatwiej jest nauczyć się od razu docelowego zachowania, niż się oduczać tego, do czego się przyzwyczailiśmy. A następnie nauczyć się czegoś nowego. To samo dotyczy dzieci – **aby było im łatwiej, warto od razu uczyć je zdrowych nawyków żywieniowych.**

Joanna Rutkowska, psycholog

Prowadzi terapię indywidualną oraz konsultacje wychowawcze. Pracuje z osobami dorosłymi i dziećmi. Brała udział w czteroletnim szkoleniu w Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Biegłe posługuje się metodą dialogu motywującego, z którego prowadzi także szkolenia.



Dlaczego należy uczyć dzieci dobrych nawyków żywieniowych?

- Żeby jadły dlatego, że są głodne
- Żeby jadły tyle, ile potrzebują
- Żeby utrzymywały z łatwością i bez wysiłku zdrową wagę
- Żeby potrafiły zapanować nad objadaniem się i „zachciankami”
- Żeby były zdrowe
- Żeby wykształciły w sobie samokontrolę
- Żeby wiedziały, które produkty są zdrowe
- Żeby wiedziały, które produkty są mniej zdrowe i należy je wykluczyć lub ograniczyć

Owoce i warzywa w domu

- Rodzice rozumieją zachowania swoich dzieci związane z jedzeniem
- Potrafią zachęcać dzieci do jedzenia warzyw i owoców
- Są świadomi, jak dzieci kształtują swoje nawyki żywieniowe: znaczenie wspólnego jedzenia posiłków, bycia przykładem dla dzieci, dostępności zdrowych przekąsek.

Dzieci naśladowują rodziców i inne ważne dla nich osoby

Dziecko bacznie obserwuje, co robią jego rodzice i inne znaczące dla niego osoby. Jeśli chcesz, żeby syn lub córka miał zdrowe nawyki żywieniowe, bądź dla niego przykładem – jedz regularnie. Wybieraj różnorodne produkty i dbaj o to, żeby w każdym posiłku były warzywa i owoce. Zamiast niezdrowych przekąsek wybieraj marchewki czy jabłka. Zamiast gazowanych napojów, pij soki lub wodę.



Liczy się atmosfera

Posiłki są okazją, żeby miło i przyjemnie spędzić razem czas. Dobrym nawykiem jest więc dbanie o wspólne jedzenie oraz miłą atmosferę. Napięcie powoduje, że zamiast zaspokoić głód albo go w ogóle tracimy, albo zajadamy je, tracąc nad tym kontrolę.

Ciągłe powtarzanie o tym, co zdrowe, co wolno, a czego nie wolno jeść, może przynieść odwrotny skutek. Zamiast zachęty, dzieci mogą czuć frustrację, zniechęcenie, znudzenie, ograniczanie lub przymus. Mogą zacząć robić coś wbrew rodzicom. Powtarzanie w kółko tego samego: „**jedz warzywa, bo są zdrowe**”, nie przyniesie lepszego efektu, jeśli dziecko usłyszy to kolejny raz. Gdyby miało to zadziałać na dziecko, stałoby się tak na początku. Jeśli nie skutkuje, należy przestać to robić. Dziecko na pewno już słyszało i wie, że warzywa i owoce są

zdrowe. Niestety nadal może nie chcieć ich jeść. Lepiej okazać zainteresowanie dziecku, niż pouczać – jest większe prawdopodobieństwo, że posłucha namowy, żeby spróbować nowego smaku i zacznie jeść dane warzywo czy owoc.

Dzieci mają swoje indywidualne smaki

Każdy z nas ma swoje ulubione smaki. Dzieci również. Pomidorowa im smakuje, a barszcz już nie. Chętnie konsumują jabłka, ale nie chcą za nic w świecie dotknąć nawet czubkiem języka śliwki. Zupełnie naturalne jest to, że nie chcą jeść produktów, których nie lubią. Bardzo często, z jakiegoś powodu dorośli mogą wybierać to, co lubią, a dzieci już nie. Pamiętajmy więc, że dzieci nie muszą jeść wszystkich warzyw i owoców. Zmuszanie do jedzenia potraw, których maluch nie lubi, nie pomaga w przekonaniu do nich. Lepiej sprawdzi się podawanie dań, które dziecku smakują i stopniowe włączanie nowych produktów.

Dodatkowo dzieci często lubią proste potrawy. Wolą kanapkę z szynką i pomidorem, niż koreczki z suszonymi pomidorami, serem i ogóreczkami. Wiele maluchów miewa bardzo skąpy repertuar dań. W tym wypadku sprawdzi się stopniowe wprowadzanie do ich diety innych smaków i stopniowe oswajanie z nowymi produktami. Można np. podać ulubione lody czy naleśniki nie tylko z truskawkami, które dziecko je, ale także malinami, porzeczkami czy innymi owocami.

Zachęcanie jest lepsze niż zmuszanie, karamie i nagradzanie

„Jeszcze jedna łyżka.” „Za babcie. Nie? Babci będzie smutno.” „Musisz jeść, bo nie będziesz rósł i nie będziesz miał siły się bawić.” „Nie wstaniesz od stołu, dopóki nie zjesz wszystkiego.” Takie rozmowy przy jedzeniu są codziennością w wielu domach, przez co żywienie dzieci może wydawać się kłopotliwe i uciążliwe.



Pamiętajmy, że jedzenie ma służyć dostarczeniu niezbędnych składników odżywczych i zaspokojeniu głodu. Jest biologiczną potrzebą każdego człowieka. Z tego powodu nie należy za nie ani karać, ani nagradzać. W innym przypadku, jedzenie może nabrać niewłaściwego znaczenia. W wielu domach temat żywienia staje się sprawą konfliktową, powodującą napięcie. Rodzice karmią, namawiają, zmuszają do jedzenia, do ostatniego kęsa. Nie jest właściwe, kiedy dzieci jedzą, żeby zadowolić rodziców lub dlatego, że się boją. Zagłuszona zostaje wtedy naturalna potrzeba zaspokojenia głodu i zmienia się motywacja do jedzenia. To może mieć konsekwencje na całe życie. Jeśli motywacją do jedzenia jest nagradzanie siebie, nie zostawianie jedzenia na talerzu, czy poczucie winy i sprawianie przyjemności osobie przygotowującej jedzenie, łatwo w takiej sytuacji stracić kontrolę nad właściwą ilością jedzenia i w konsekwencji mieć niezdrową masę ciała.

Możemy dzieci zachęcać do jedzenia, ale to od nich tak naprawdę zależy, czy zjedzą czy też nie. Ważne jest, jeśli dziecko nie chce jeść lub kończy posiłek, a jeszcze coś zostało na talerzu, żeby go nie „podkarmiać”, ani nie zmuszać do dalszego jedzenia. Lepiej sprawdza się podanie kolejnego dania o stałej porze. Dziecko może poczuć głód i chętniej coś jeść za trzy godziny.

Ważne jest również **samodzielne jedzenie**. Dziecko może samo zaspokoić swoją potrzebę, a nie być biernie karmione. Tylko dziecko wie, kiedy czuje się syte. Samo powinno decydować, ile jeść i kiedy przestać. W ten sposób zwiększa się samokontrola dziecka oraz uczymy je, żeby potrafiło zjeść tyle, ile potrzebuje. Ani więcej, ani mniej.



Znajome jest przyjaźniejsze

Dzieci chętniej będą jadły warzywa i owoce, jeśli będą to produkty im znane. Pomocne jest więc pokazywanie im, jak one rosną, jak się je zbiera czy przekazywanie informacji o tym, jakie korzyści daje ich jedzenie. Jest to dużo przyjaźniejsze, jeśli rodzice poszukają z dzieckiem artykułów, czy stron w internecie, niż ciągle pouczanie.

Dobrym pomysłem może być również wspólne robienie zakupów i wybieranie warzyw i owoców w sklepie. Pokazywanie dziecku, jak wybiera się dobre produkty, a następnie wspólne przygotowywanie posiłków, zachęca dziecko do jedzenia. Już dzieci w wieku przedszkolnym mogą asystować w kuchni: układać plasterki pomidora na kanapce, smarować masłem, czy nakładać jabłka do szarlotki. Dzieci lubią również mieć swój domowy ogródek – hodować i obserwować jak rośnie np. pomidor czy cebula. Wszystko to sprawi, że dzieci będą bardziej zaangażowane, będą miały wiedzę o warzywach i owocach, które staną się im bardziej znajome.

Kształtowanie nawyków, czyli konsekwencja działania

Nie należy się zniechęcać, kiedy dziecko nie chce jeść warzyw i owoców. Ważne jest, żeby działać konsekwentnie. Dbać o wspólne zakupy, czy przygotowanie posiłków oraz dawać dziecku wybór. Wielu rodziców próbuje namawiać, potem zmusza i rezygnuje za szybko. W ten sposób mamy błędne koło - za jakiś czas znowu rodzic próbuje włączyć nowe warzywa i owoce i przechodzi te same etapy. Zmiany mają być wprowadzane w tempie dziecka, a nie rodzica. Ważne jest też realistyczne ustalenie sobie celów przy uczeniu dziecka zdrowych nawyków żywieniowych. Skupienie na regularności i różnorodności posiłków, zgodnie z tym, co lubi dziecko, a nie oczekuje opiekun.

Czego unikać?

- ✗ Karmienia
- ✗ Zmuszania
- ✗ Karania
- ✗ Przekupywania
- ✗ Pouczania i ciągłego mówienia o jedzeniu



Ekspert radzi - co zrobić, aby dzieci chętniej jadły warzywa i owoce:

- ✓ Dbaj o ich dostępność przy każdym posiłku
- ✓ Dawaj dziecku wybór - niech dziecko je te warzywa i owoce, które lubi
- ✓ Łagodnie zachęcaj do jedzenia
- ✓ Szukajcie razem informacji o warzywach i owocach, żeby dziecko je znało
- ✓ Dawaj przykład - jedź warzywa i owoce przy każdym posiłku
- ✓ Pamiętaj o przyjaznej atmosferze przy wspólnych posiłkach
- ✓ Angażuj dziecko w kupowanie warzyw i owoców oraz przygotowywanie posiłków
- ✓ Bądź konsekwentny w działaniu i nie poddawaj się za szybko



Zrównoważona dieta przedszkolaka i ucznia

Magdalena Jarzynka- -Jendrzejewska, ekspert ds. zdrowego żywienia

Specjalista z zakresu dietetyki, współwłaścicielka poradni dietetycznej Dietosfera. Pani Magda posiada kilkunastoletnie doświadczenie w pracy z pacjentami. Specjalizuje się w dietoprofilaktyce i dietoterapii chorób cywilizacyjnych (tj. cukrzyca, choroby układu krążenia, otyłość), ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.

Okiem eksperta

Pierwsze lata życia są bardzo istotne dla dalszego rozwoju dziecka, dlatego w tym okresie należy szczególnie zadbać o odpowiednie zdrowe odżywianie malucha. Dziecku nie może zabraknąć cennych składników odżywczych, witamin i minerałów, zwłaszcza w okresie intensywnego wzrostu. Dzięki prawidłowej, zdrowej diecie dziecko będzie miało energię do zabawy i nauki, dobrą pamięć, ułatwione skupianie uwagi, zdrowe kości i mocne zęby, a także prawidłowy wzrost i wysoką odporność na bakterie i wirusy.

Dlatego też rodzice powinni wpajać dzieciom zdrowe nawyki żywieniowe już od najmłodszych lat, w tym dbać o ich urozmaiconą dietę, bogatą w warzywa i owoce. Pamiętajmy też o dobrym przykładzie w swoim codziennym jadłospisie, gdyż jeśli sami będziemy jeść warzywa i owoce to dziecko na pewno chętniej po nie sięgnie.

Ważne jest również to, aby zwracać uwagę na to, co dzieci zabierają ze sobą do szkoły w formie tzw. II śniadania i „lunchu”. Zachęcajmy je do jedzenia zdrowych przegryzek np. szaszłyków owocowych, ciasteczek owsianych czy koktajli z sezonowych owoców. Jako większy posiłek na długiej przebie, lepiej podać dziecku np. kanapkę z własnoręcznie przygotowaną pastą lub sałatkę z kaszą jaglaną lub gryczaną w kolorowej, ciekawej formie.





Zalecenia dietetyczne dla dzieci wieku wczesnoszkolnym

5 posiłków dziennie - to pierwsza podstawowa zasada zdrowego odżywiania dla dzieci i dorosłych

W naszej diecie powinny znaleźć się **3 posiłki główne** - śniadanie, obiad i kolacja oraz **2 przekąski** - II śniadanie i podwieczorek. Taka ilość posiłków odpowiednio rozplanowanych w czasie, pomoże uniknąć głodu i związanego z nim podjadania, a niejadków zmobilizuje do regularnego jedzenia

Regularne jedzenie - 5 posiłków co 3 godziny

Wszystkie nasze posiłki powinny być spożywane codziennie o określonych porach, najlepiej **co 3 godziny**, a ostatni najpóźniej na **3 (minimum 2) godziny przed snem**

Dzięki temu w organizmie utrzymuje się odpowiedni poziom glukozy we krwi, a nasz metabolizm jest uregulowany. Oczywiście nie da się zaplanować tego co do minuty, ale dobrze, aby dziecko zjadło posiłek w miarę możliwości **w ciągu 30 minut przed lub po ustalonej porze**

W ciągu dnia dziecko powinno wypijać 1,5-2 litry płynów dziennie - wody lub herbat np. owocowych (najlepiej bez cukru)

W pierwszych latach życia ta ilość może być mniejsza, ze względu na mniejszą masę ciała (według WHO zalecana ilość płynów to 30 ml na 1 kg masy ciała). Należy pamiętać, że zapotrzebowanie na płyny wzrasta w upały, przy większym wysiłku fizycznym, gorączce, wymiotach oraz przy obniżonej temperaturze

Dla dzieci polecana jest przede wszystkim woda średnio-zmineralizowana, niskosodowa. Unikajmy natomiast podawania im słodkich napojów, w tym wód smakowych. Jeśli dziecko ma ochotę na coś słodkiego do picia, to wybierzmy świeżo wyciskane soki owocowe

Etykieta powie wszystko o produkcie spożywcym

Ważna jest nie tylko data przydatności do spożycia i kaloryczność, ale także skład danego produktu. Najważniejszych jest 5 pierwszych składników, które podawane są zgodnie z ich masową zawartością w produkcie - od tego, którego jest najwięcej

W diecie dziecka unikajmy soli

Tylko 20% zjadanej przez nas dziennie soli sami dodajemy do potraw. Resztę spożywamy wraz z żywnością przetworzoną, która nie jest polecana dla dzieci

Z chemicznego punktu widzenia, sól jako przyprawa to chlorek sodu. Wybierając zdrowe produkty unikajmy także tych, w których składzie pojawia się: *glutaminian sodu (substancja wzmacniająca smak i zapach)*, *benzoosan sodu (konserwant)*, czy *wodorowęglan sodu (popularny proszek do pieczenia)*

Cukier to nie tylko słodycze i cukier w cukiernicze - trzeba go ograniczyć

Komponując dietę dla dziecka wybierajmy produkty, które nie są dodatkowo słodzone i nie zawierają substancji polepszających smak. Cukier ukrywa się także w składzie innych produktów, niekoniecznie tych słodkich, pod nazwami: *syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, glukoza, syrop klonowy, syrop kukurydziany, sacharoza, laktoza, maltoza, melasa*



Dieta powinna być różnorodna

W codziennym jadłospisie dziecka należy uwzględnić **produkty ze wszystkich grup: warzywa i owoce, produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, mięso i ryby, rośliny strączkowe, jajka**. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków

Produkty zbożowe – główne źródło energii w diecie dziecka

Zachęcajmy dziecko do jedzenia produktów zbożowych, zwłaszcza tych pełnoziarnistych - razowego pieczywa, niesłodzonych płatków, muesli z suszonymi owocami czy kasz

Dlaczego **produkty pełnoziarniste** są tak wartościowe? Jak sama nazwa wskazuje, powstają one z pełnego ziarna, które występuje w postaci niezmięconej i naturalnej. Składa się ono z wypełnionego skrobią środka (tzw. bielmo), zarodka bogatego w witaminę E i witaminy z grupy B oraz okrywy nasiennej będącej źródłem składników mineralnych (magnez, potas) i błonnika pokarmowego

Dzieci kochają słodkie płatki śniadaniowe. Najlepiej wybierać te stanowiące czystą mieszankę płatków, orzechów i suszonych owoców. Taką mieszankę można zrobić również samemu w domu

Warzywa i owoce jemy codziennie

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, ponieważ są źródłem cennych witamin, m.in. witaminy C, beta-karotenu, kwasu foliowego oraz składników mineralnych, takich jak: wapń, potas, magnez czy sód. Poza tym zawierają one błonnik, który reguluje pracę przewodu pokarmowego

Jadłospis warto urozmaicać warzywami i owocami z różnych grup kolorystycznych - żółto-pomarańczowe (marchewka, papryka, kukurydza, gruszka, morela, brzoskwinia), zielone (sałata, ogórki, cukinia, brokuł, szpinak, agrest, winogrona), czerwone (pomidory, buraczki, wiśnie, truskawki, maliny), białe (seler, pietruszka, pasternak, ziemniaki, cebula, czosnek, jabłko); niebiesko-czarne (bakłażan, jagody, borówki, czarna porzeczka). **Warzywa i owoce powinny być składową każdego posiłku!**

Co z nabiałem?

W codziennej diecie dziecka powinny się znaleźć także **mleko i przetwory mleczne**. Produkty te są głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają także witamin z grupy B, a także A i D oraz składników mineralnych, m. in. magnezu, potasu i cynku. Najlepszym rozwiązaniem jest podać dziecku jogurt naturalny ze świeżymi owocami lub zrobić mleczny koktajl na bazie kefiru i sezonowych owoców



Źródło białka

W diecie dziecka nie może też zabraknąć dobrych źródeł pełnowartościowego białka - **mięsa** drobiowego, ale także chudej wołowiny i wieprzowiny. Należy pamiętać o **rybach**, które są bogactwem kwasów tłuszczowych, w tym wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędnych w diecie najmłodszych. Alternatywą dla białka zwierzęcego mogą być **warzywa strączkowe**, np. fasola, groch, soczewica, ciecierzycy. Warzywa te są źródłem witamin z grupy B oraz składników mineralnych: żelaza, fosforu i wapnia. Dobrym źródłem pełnowartościowego białka są też **jajka**. Jaja, podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi

Warto też pamiętać o tym, aby nie oszczędzać na wędlinach! Wiele spośród tych najtańszych to tzw. produkty wysokowydajne. Pamiętajmy, że wędliny powinny mieć minimum 70% mięsa w składzie. W złej jakości parówkach głównym składnikiem wypełniającym jest tłuszcz i tzw. MOM (mięso oddzielone mechanicznie). Na rynku znajdziemy za to parówki, które mają nawet 93% mięsa, czyli więcej niż niejedna szynka



W diecie dziecka powinny pojawić się również tłuszcze

Przede wszystkim - prawdziwe masło, które powinno zawierać przynajmniej 82% tłuszczu mlecznego oraz oleje. Olej rzepakowy to najlepszy tłuszcz do smażenia. Zawiera dużą ilość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych opornych na działanie wysokiej temperatury. Pozostałe oleje (np. lniany, słonecznikowy) dodawaj m.in. do dań z warzyw, np. surówek i sałatek

Dzięki dodatkowi dobrego tłuszczu lepiej będą się wchłaniać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K) zawarte w warzywach, np. beta-karoten (prowitamina witaminy A) z marchewki



Pomysły na kolorowe dania z wykorzystaniem owoców i warzyw

- dodawanie do sałatek nie tylko warzyw, ale i owoców (czereśnie, maliny, jabłka, gruszki, truskawki)
- warzywno - owocowe koktajle, koktajle mleczno-owocowe
- jajecznica/omlet z warzywami; omlet z owocami
- crumble/zapiekane owoce
- sałatki z warzywami z kaszami
- jogurt/serek ze świeżymi owocami
- mięsa duszone w warzywnych sosach



Ekspert radzi

Kolorowe i apetyczne dania zachęcają dzieci do jedzenia - warto poświęcić nieco więcej czasu i podać posiłek w ciekawej formie np. ułożyć z warzyw zwierzątko/domek czy wspólnie z maluchem przygotować sałatkę owocową

Wspólne gotowanie to doskonały sposób na spędzenie wspólnego czasu, a przy okazji rozbudzi w dziecku ciekawość nowych produktów spożywczych i chęć ich spróbowania

„Przemycanie” zdrowych produktów można także zastosować miksując je w zupie czy puree, lub dodając do lubianych przez dziecko potraw, np. pierożków czy naleśników



Fot. Marta-gotuje.pl

Ciekawe pomysły na dania warzywno-owocowe dla dzieci

Truskawkowy deser

Sposób przygotowania:

Truskawki umyć, odszypułkować. Zmiksować blenderem na gładką masę. Przełożyć 1-2 łyżki do kieliszka lub pucharka na desery, następnie dodać 1-2 łyżki jogurtu, całość powtórzyć do wyczerpania truskawkowego musu i jogurtu.

Składniki (2 porcje):

500 g truskawek

350 g gęstego jogurtu naturalnego

Gofry z młodym szpinakiem zanurzonym w cieście z mąki gryczanej i pszennej, pod białą twarogową pierzynką

Składniki na ciasto [porcja na 12-14 gofrów]:

1,5 szklanki mąki gryczanej

1,5 szklanki mąki pszennej

pęczek młodego szpinaku

1 szklanka mleka

0,6 szklanki wody

3 jajka

6 łyżek oleju rzepakowego

2 łyżeczki proszku do pieczenia

szczypta soli

pieprz do smaku

2 ząbki czosnku

Składniki na farsz:

250 g twarogu

2 łyżki naturalnego jogurtu

1 ząbek czosnku

świeży szczypiorek

świeży koperek

świeża natka pietruszki

sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki za wyjątkiem szpinaku wkładamy do miski i dobrze je miksujemy. Następnie drobno rwiemy liście szpinaku i dodajemy je do uzyskanej masy. Jeśli ciasto jest odrobinę za gęste lub rzadkie, dodajemy do niego mleko lub mąkę. Wlewamy masę do gofrownicy i pieczemy ok. 6-8 minut.

W międzyczasie rozgniatamy twaróg, dodajemy do niego jogurt naturalny, siekamy szczypiorek, koperek i natkę pietruszki, rozgniatamy czosnek i łączymy z przyprawami. Tak uzyskaną masę układamy na gotowym gofrze.



Fot. Szczesliwa.pl

Ryż na mleku z czereśniami

Sposób przygotowania:

Opłukać ryż i dodać do garnka z mlekiem. Doprowadzić do zagotowania, po czym obniżyć temperaturę i gotować przez około 15-20 minut, aż ryż pochłonie całe mleko. W międzyczasie mieszać, żeby ryż się nie przypalił. Do gotowego ryżu dodać miód. Wydrylować czereśnie. Zmiksować jogurt z czereśniami. Ryż polać sosem czereśniowo-jogurtowym, posypać cukrem waniliowym i przybrać całą czereśnią.

Składniki:

50 g ryżu

1,5 szklanki mleka 2%

szczypta cukru waniliowego

1 łyżka miodu

100 ml jogurtu naturalnego

duża garść czereśni



Fot. Dzieciejedza.pl

Kolorowe kanapki

Składniki:

1 bułka śniadaniowa
4 łyżki serka naturalnego
2 pomidorki koktajlowe
1 liść sałaty
1 łyżka kukurydzy konserwowej
1 plasterek sera gouda
1 ząbek czosnku
szczypiorek
sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Czosnek rozgnieść i wymieszać z serkiem, doprawić solą oraz pieprzem. Bułkę przekroić na pół i posmarować serkiem, a następnie ułożyć na niej sałatę oraz kwiatki ze szczypiorku i kukurydzy. Pomidorki koktajlowe przekroić na ćwiartki i ułożyć z nich motylki. Z sera wyciąć słoneczka. Do bułeczek dodać pyszne kakao i śniadanie gotowe :) Smacznego!

Młoda kapusta

Składniki:

1 duża główka młodej kapusty
350 g wędzonej szynki
150 g masła
3 listki laurowe
kilka ziaren ziela angielskiego
2 łyżki mąki
sól, pieprz
mielony kminek

Sposób przygotowania:

Kapustę obieramy z wierzchnich liści. Płuczemy i kroimy w kostkę lub w wąskie paski. W dużym garnku (surowej kapusty jest całkiem sporo, ubywa jej objętości w trakcie duszenia), topimy 100 g masła, dodajemy poszatowaną kapustę, ziele angielskie oraz liść laurowy. Dusimy na wolnym ogniu, co jakiś czas mieszając, żeby się nie przypaliła. Po ok. 10 minutach duszenia na maśle, podlewamy wodą (ok. pół szklanki) i dusimy do miękkości przez 20 minut.

Szynkę kroimy w kostkę, podsmażamy, aż ładnie się zarumieni, dodajemy do kapusty. Na tę samą patelnię wsypujemy mąkę, podgrzewamy i dodajemy zimne masło (w takiej kolejności). Mieszymy, lekko zarumieniając mąkę. Podlewamy zimną wodą (ok. 1/3 szklanki) i mieszamy, żeby nie było grudek. Łączymy z kapustą, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i mielonym kminkiem. Podajemy z gotowanymi młodymi ziemniakami.



Fot. Bistromama.pl

Zapiekane jabłka z płatkami owsianymi, jagodami, tymiankiem i odrobiną miodu

Składniki:

4 papierówki bądź inne wczesne jabłka

szklanka płatków owsianych

szklanka jagód

świeży tymianek

łyżka zmielonych orzechów

2 łyżki miodu



Fot. Szczęśliwa.pl

Sposób przygotowania:

Myjemy papierówki. Obcinamy na 2/3 wysokości górę jabłka z ogonkiem. Wykrawamy gniazdo nasienne. W jego miejsce nakładamy wymieszane uprzednio płatki owsiane z miodem, orzechami, jagodami i świeżym tymiankiem. Nakładamy z powrotem kapelusz z ogonkiem i tak pieczemy jabłka przez 25-30 minut [w zależności od ich wielkości] w 180-200 stopniach. Jabłka wspaniale komponują się również z lodami śmietankowymi.

**pora na
pomidora** 

czyli jak tu nie kochać polskich warzyw i owoców.