

Co i jak jeść, by **zdrowe** **życie** wieść?

Czym jest **dobry posiłek**?

Dobry posiłek to mieszanka zdrowych potraw, przyjemności ich kosztowania i troski o bliskich. Pełne wartości odżywczych, różne w formie, kolorze i smaku potrawy to baza prawidłowego rozwoju fizycznego, intelektualnego i emocjonalnego naszych dzieci. To, co podajemy dzieciom na talerzu może sprawić, że będą lepiej rosły, rozwijały się, uczyły i będą szczęśliwsze. **To, co jedzą nasze dzieci może także albo wywołać albo uchronić je przed nadwagą i otyłością oraz wieloma innymi chorobami.**

Intensywność życia, więcej pracy i starań o zapewnienie rodzinie bytu sprawiają jednak, że nie możemy poświęcić na przygotowanie posiłków tyle czasu ile byśmy pragnęli. Dobry posiłek znaczy więc również tyle, co: przygotowany szybko, według prostego przepisu, przy użyciu podstawowych sprzętów gospodarstwa domowego, z bogatych odżywczo, ale i niedrogich składników dostępnych w pobliskim sklepie lub na targu.

Przygotowanie dobrego posiłku jest szczególnie ważne w placówkach publicznych, które wspierają opiekę dzieci i młodzieży z rodzin potrzebujących takiej pomocy. Publikację tę przygotowaliśmy właśnie dla pracowników i wychowanków tzw. świetlic środowiskowych. Wierzmy też, że z naszego mini-przewodnika po dobrych posiłkach, z naszych przepisów i wskazówek skorzystają wszyscy, dla których dobre żywienie ma duże znaczenie.

Dr inż. Agata Gaździńska

Specjalista ds. żywienia, promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej
Kierownik Pracowni Dietetyki i Leczenia Otyłości
Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie
Ekspert Fundacji Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA**



Projekt finansuje m.st. Warszawa



Publikacja pt. „**Co i jak jeść, by zdrowe życie wieść?**” powstała w ramach projektu pn. „Poradnik zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w placówkach wsparcia dziennego w formie opiekuńczej”, zrealizowanego w dniach od 4 do 31 maja 2015 r. przez Fundację Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA**, a sfinansowanego przez Urząd m. st. Warszawy – środki dystrybuowane przez Urząd Dzielnicy Wola m. st. Warszawy. Publikacja powstała w ramach programu Fundacji **OD-WAGA** pn. „**Odżywiam się z OD-WAGĄ!**”

Realizator



Partner
Merytoryczny



W przepisach oznaczyliśmy symbolami:



ilość porcji



koszt jednej porcji

Materiały merytoryczne: dr inż. Agata Gaździńska | **Redakcja tekstów:** Magdalena Gajda | **Realizator:** Fundacja Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA** | **Projekt graficzny:** Katarzyna Dippel | **Zdjęcia:** Pixabay, Freeimages | Publikacja bezpłatna | **Nakład:** 1000 sztuk |

Paprykowa zupa tri-colore

Składniki:

- 2 piersi z kurczaka (albo 3 udka)
- 3 marchewki
- 1 czerwona papryka
- 1 zielona papryka
- 1 żółta papryka
- 3 średnie pomidory
- 1 średniej wielkości por
- 3 łyżki kaszy jęczmieńnej
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- przyprawy: sól, pieprz, papryka w proszku słodka lub ostra

Wykonanie:

Piersi kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w dużą kostkę. Marchew myjemy, obieramy ze skórki. Marchew i umyty por kroimy w krążki. Papryki i pomidory myjemy, usuwamy z nich gniazda nasienne i kroimy w dużą kostkę. Wszystkie składniki wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i dodajemy oliwę. Kiedy zupa się zagotuje, wrzucamy do niej kaszę jęczmieńną. Gotujemy aż składniki zmiękną. Na koniec doprawiamy do smaku solą, pieprzem i papryką.

Komu pisane życie „na ostro”?

Większość używanych w naszej kuchni przypraw np. **pieprz czarny, biały, kolorowy, papryczka chili** (habanero, pieprz kajeński), **imbir, kurkuma** - dotarły do Europy z Azji lub Ameryki. Polubiłszy je tak bardzo, że wzbogacamy nimi także polskie dania. Ostre przyprawy mogą wpływać pozytywnie na nasze zdrowie. Poprawiają przemianę materii, przyspieszają pracę serca, pobudzają wydzielanie ciepła i hormonów szczęścia - endorfin, zmniejszają głód. Nie wszystkim jednak ostre przyprawy służą. Nie mogą ich spożywać osoby z trądzikiem, a także kobiety w ciąży i mamy karmiące piersią. Kiedy do diety dziecka wprowadzamy ostre przyprawy? To zależy od jego otwartości na smaki. Szczyptą białego pieprzu możemy doprawić dania już półrocznego malucha, a potem, etapami wprowadzać kolejne przyprawy. „Ogień w ustach” gasimy tłustym mlekiem, jogurtem, sokami: pomidorowym lub z cytrusów, ale nie wodą!

Warzywa pod żółtą pierzyną

Składniki:

- 9 ziemniaków
- brokuł (ok. 10 różyczek)
- 1 średni por (cały lub sama zielona część)
- 3 marchewki
- 1/2 selera
- 200 g sera żółtego
- 3 jajka
- przyprawy: oregano, papryka, sól, pieprz
- oliwa do wysmarowania naczynia do zapiekania
- urządzenia: piekarnik

Wykonanie:

Ziemniaki myjemy, obieramy i gotujemy w lekko osolonej wodzie na pół twardo, a na koniec kroimy je w plastry. Marchewki i seler myjemy, obieramy ze skórki, kroimy w słupki, a następnie gotujemy razem z brokułami w drugim garnku, także w osolonej wodzie i również na pół twardo. Por myjemy i kroimy w krążki. Zaroodporne naczynie lub blaszkę do pieczenia smarujemy oliwą. Na dnie układamy jedną warstwę ziemniaków. Na nich kładziemy pozostałe warzywa i przykrywamy drugą warstwą ziemniaków. Wierzch zapiekanki posypujemy startym serem, przygotowamy a na koniec zalewamy jajkami rozbitymi widelcem na jednolitą masę. Potrawę pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 200 stopni C przez ok. pół godziny.

Żółty ser – jeść czy nie jeść?

To prawda, że jest bombą kaloryczną. Ale, ma też kilka zalet! Zjedzony rano zapewni nam zastrzyk energii na cały dzień. Ser żółty zawiera pełnowartościowe białko, które buduje nasze komórki. Ser żółty ma 10 razy więcej wapnia niż twarożek, więc lepiej wzmacnia kości i usprawnia pracę mięśni oraz serca. Jedzmy zatem żółty ser, ale w niewielkich ilościach (2-3 plasterki dziennie) i tylko ten prawdziwy. Wystrzegajmy się produktów z napisami na etykiecie: np. wyrób seropodobny, ser typu... itp.

Kurczę w kaszy z chrupkim ogórkiem

Składniki:

- 1 podwójna pierś kurczaka (lub 3 udka)
- 100 g kaszy gryczanej (niepalonej, palonej lub krakowskiej)
- 1 puszka pomidorów lub 3 pomidory świeże
- 3 ogórki małosolne
- 2 łyżki oleju
- przyprawy: sól, pieprz
- natka pietruszki

Wykonanie:

Kaszę gryczaną gotujemy w lekko osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Mięso kurczaka myjemy, kroimy na małe kawałki, doprawiamy i smażymy na niewielkiej ilości oliwy z oliwek lub oleju. Następnie, do kurczaka dodajemy pomidory z puszki lub świeże (te musimy wcześniej umyć i pokroić na kawałki) oraz kaszę gryczaną. Dusimy wszystko razem przez kilka minut. Po wyłożeniu na talerz, danie posypujemy natką pietruszki oraz pokrojonym w drobną kostkę ogórkiem. ■

Dobra kasza nie tylko nasza!

Smaczne i zdrowe, obecne są we wszystkich kuchniach świata. Dostarczają nam węglowodanów, błonnika, witamin i soli mineralnych. **Najpopularniejsze kasze** w Polsce to: **manna** – pszenna, drobniutka, pożywna, najbardziej lekkostrawna; **jęczmienna** o ziarenkach drobnych, średnich i grubych (pęczak); **gryczana palona i niepalona** oraz jej odmiana **krakowska** – bezglutenowa; **jaglana** – z ziaren prosa, lekkostrawna, bezglutenowa; **wiejska** – odtłuszczone i rozdrobnione ziarno jęczmienia, podobnie jak **kasza mazurka perłowa** pasuje do duszonych mięs i warzyw; **kasza kukurydziana** – drobna, lekkostrawna, bezglutenowa, jest dobrą bazą do sałatek – tak jak **kasza kuskus**, która powstaje z pszenicy durum, nie wymaga gotowania, tylko zalania gorącą wodą, a znana jest z potraw arabskich.

Motyłki a la carbonara*

Składniki:

- 500 g makaronu żytyniego – kokardki, motylki
- 400 ml śmietany
- 3 jajka
- 200 g sera ementaler
- 3 łyżki oliwy
- 300 g chudego wędzonego boczku
- przyprawy: sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- natka pietruszki

Wykonanie:

Makaron gotujemy w osolonej wodzie na pół twardo (lub na miękko jeśli tak lubią dzieci). Po ugotowaniu makaron odcedzamy na durszlaku. W tym samym czasie na głębokiej patelni lub w garnku, na oliwie podsmażamy boczek pokrojony w kostkę lub paseczki. Następnie, w misce ubijamy lekko trzepaczką jajka razem ze śmietaną i żółtym serem startym na tarce o dużych oczkach. Masę doprawiamy gałką muszkatołową. Do boczku wrzucamy makaron, zalewamy jajeczną masą, wszystko dokładnie mieszamy i odstawiamy na 2-3 minuty. Aby masa zgęstniała makaron i boczek muszą być ciepłe. Danie podajemy na głębokim talerzu posypane startym serem oraz natką pietruszki. ■

Makarony na kuchenne trony!

O to, kto wymyślił makaron spirując się dwa narody: Chińczycy i Włosi. W każdym z tych krajów są setki rodzajów tego mącznego produktu. W Polsce popularniejsze są te włoskie – np. **farfalle** (kokardki, motylki), **lasagne** (duże płaty), **cannelloni** (duże rurki o średnicy 3 cm) i **penne** – „pióra”, niewielkie rurki ukośnie ścięte, **spaghetti** – długie nitki. Na sklepowych półkach, oprócz **makaronów z mąki pszennej** znajdziemy też inne: z **mąki pełnoziarnistej** (tj. razowej, pszennej (brązowo-żółty) lub żytniej (ciemnobrązowy); **ryżowy** – cienkie, białe niteczki, wstążki lub rurki, wyrabiane z mąki ryżowej, nie zawierają glutenu i tłuszczu, aby je ugotować wystarczy je zalać wodą; podobnie jak makaron **sojowy** – długie przezroczyste nitki w rzeczywistości wyrabiane ze skrobi fasoli mung; **kukurydziany** – żółty, z mąki kukurydzianej; **makaron soba** – z mąki pszennej i gryczanej o orzechowym smaku; **orkiszowy** – szaro-zielony, bez glutenu, z dużą zawartością błonnika, żelaza i nasyconych kwasów tłuszczowych.

* Makaron carbonara to jedno z najbardziej popularnych dań kuchni włoskiej. Zwykle stosuje się do niego makaron spaghetti, ale w przepisie można wykorzystać inne rodzaje makaronów pszennych lub pełnoziarnistych.

Tutaj kurczę macie ukryte w sałacie

Składniki:

- 1 pierś z kurczaka (lub 2 udka)
- główka sałaty lodowej (lub masłowa, mix sałat)
- 150 g sera feta (pót opakowania)
- 2 pomidory
- pęczek rzodkiewek
- 1 papryka
- 3 ogórki kiszzone
- czerwona cebula
- oliwa z oliwek
- przyprawy: bazylija lub inne zioła

Wykonanie:

Pierś kurczaka myjemy, osuszamy, kroimy na mniejsze kawałki i smażymy do miękkości na rozgrzanej oliwie. Sałatę myjemy, osuszamy, rwiemy na kawałki i wrzucamy do dużej miski. Pozostałe warzywa myjemy, ogórki dodatkowo obieramy ze skórki a na koniec kroimy według fantazji – pomidor najlepiej na ćwiartki, żeby ładnie wyglądał w sałatce. Usmażonego i wystudzonego kurczaka dodajemy do warzyw i delikatnie mieszamy. Tuż przed podaniem kroimy lub rozdzielamy palcami ser feta na małe cząstki i kładziemy na sałacie. Cząść zalewamy niewielką ilością oliwy z oliwek i posypujemy bazylią lub innym ulubionym ziołem. Sałata nie wymaga przyprawiania dodatkowo solą – ser feta jest wystarczająco słony.

Sałata – kroić czy rwać?

Niskokaloryczna, lekkostrawna, pełna błonnika, betakarotenu, witaminy C, kwasu foliowego i magnezu. Jeśli posiłek zaczniemy od sałaty, zjemy potem mniej innych potraw. W Polsce najpopularniejsze są jasnozielone, łagodne w smaku **sałaty masłowa** i **lodowa**. Do trwalszych odmian należą: **karbowana** (o zielonych lub bordowych liściach) i **rzymska** – mini wersja kapusty pekińskiej. Bardziej wyraziste w smaku są: **rukola**, **endywia** i **radicchio**. Sałata to warzywo smaczne, ale delikatne. Przechowujemy ją zawsze w lodówce, luzem, bez owijania w folię, zależnie od odmiany od 2-3 dni do tygodnia. Liście sałaty rwiemy rękoma na małe kawałki. Stał noża może wchodzić w reakcję z sokiem sałaty, przez co staje się gorzka.

Kto je kuskus ten ma gust!

Składniki:

- 200 g kaszy kuskus
- 2 pomidory
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 żółtej papryki
- 3 cebulki dymki
- 1 puszka tuńczyka we własnej zalewie
- sok z 1/2 cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- natka pietruszki
- przyprawy: sól, pieprz

Wykonanie:

Kaszę kuskus zalewamy gorącą wodą w proporcji 1 szklanka wody na 1 szklankę kaszy, a następnie odstawiamy na ok. 5 minut, aby napęczniała. Do sałatki powinna być sypka. Warzywa myjemy, z pomidorów i papryki usuwamy gniazda nasienne, kroimy w kostkę i wrzucamy do kaszy. Tuńczyka odsączamy z zalewy, lekko rozgniatamy widelcem i również dokładamy do kuskusu. Wyciśnięty sok z cytryny mieszamy dokładnie z oliwą z oliwek, dodajemy szczyptę soli oraz pieprz. Danie posypujemy natką pietruszki.

Na ryby!

Dawniej były podstawą żywienia nie tylko w postne dni. Dziś jadamy je od czasu do czasu, bo zwykle są droższe niż mięso i trudniej nam je kupić. A mają tak wiele zalet! Są bogatym źródłem kwasów omega-3, które wzmacniają nasze serce, rozszerzają naczynia krwionośne, zapobiegają zakrzepom i wzmacniają odporność. Jod zawarty w rybach przyspiesza przemianę materii. Ryby są dobrym źródłem białka oraz witamin – zwłaszcza A (na ładną skórę), D (na wzmocnienie kości i zębów) i B (na poprawę pamięci i koncentracji). Ryby to dobry antydepresant – po ich zjedzeniu wzrasta poziom serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Najzdrowsze ryby to: **łosoś, śledź, makrela, sardynka, pstrąg, halibut, dorsz i tuńczyk**.

Warzywa z pieca co nie potrzebują specjału

Składniki:

- 5 marchewek
- 2 pietruszki (lub 2 pasternaki)
- 1 seler
- 3 cukinie
- 5 ziemniaków
- 2 cebule
- oliwa z oliwek
- przyprawy: sól, pieprz, oregano
- urządzenia: piekarnik

Wykonanie:

Warzywa myjemy, obieramy za skórki (oprócz cukinii) i kroimy na kawałki równej wielkości, aby upiekły się w tym samym czasie. Cebulę możemy pokroić na ósemki, aby się nie rozpadła. Warzywa wkładamy do żaroodpornego naczynia lub na blaszkę i przyprawiamy solą, pieprzem, oregano. Na koniec polewamy wszystko oliwą i mieszamy. Pieczemy 20-30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni C. Warzywa z pieca możemy podać na ciepło (także jako dodatek do np. ryżu lub kaszy kuskus) albo na zimno.

Kuchenny zielnik

Zioła leczą, pielęgnują i nadają niepowtarzalnego smaku potrawom. Doprawione nimi dania często nie potrzebują już soli. Zioła można suszyć, mrozić lub hodować przez cały rok w doniczkach. W każdej domowej kuchni powinny się znaleźć: **bazylię** - jej liście i łodyga (np. do włoskiego pesto); **miętę** - do dań wytrawnych (np. pieczonych mięs, sałatek), deserów i orzeźwiających napojów; **rozmaryn** - najbardziej aromatyczny i ostry w smaku, używamy go rozważnie; **oregano** - mylony z **majerankiem** (!); **tymianek** - jego małe listki świetnie pasują do mięs, drobiu, zup, sałatek, sosów i pieczywa; **kolendra** - tzw. chińska pietruszka ma tak mocny smak, że albo się ją kocha, albo nienawidzi; **pietruszka** - i jako składnik potraw i jako ich dekoracja; **szczypiorek** - bardzo delikatny, ale szczypiący, świetny do sosów i dipów jogurtowych; **koperek** - nadaje wyraźny smak twarogom, omeletom, rybam, chłodnikom; **szałwia** - doskonała do cielęciny i wieprzowiny; **estragon** - ma słodko-gorzki pieprzowy smak, który współgra z rybami i omeletami.

Sałatka z jajka - smakowa bajka

Składniki:

- 5 jajek
- 5 dużych plasterów szynki
- 1 por - część jasno zielona
- 3 ogórki kiszzone
- 1 słoik selera konserwowego
- 1 puszka kukurydzy
- 1 pęczek szczypiorka
- 2-3 łyżki majonezu domowego
- przyprawy: sól, pieprz
- urządzenia: mikser lub blender

Wykonanie:

Jajka myjemy, gotujemy na twardo, obieramy ze skorupki i kroimy w kostkę. W drobną kostkę siekamy też ogórek. Szynkę i umyty por kroimy w zgrabne paski. Seler i kukurydzę odsączamy z zalewy. Wszystkie składniki wkładamy razem do miski i mieszamy. Na koniec doprawiamy solą, pieprzem. Mieszamy z domowym majonezem. Przed podaniem posypujemy szczypiorkiem.

Majonez - dobry gdy domowy!

Zanim dodamy do potrawy majonezu ze sklepu przyjrzymy się jego składnikom. Niektóre z nich spożywane w dużych ilościach mogą nam zaszkodzić. Są to: przeciwutleniacz konserwujący (E385), który wywołuje m.in. dolegliwości jelitowe, guma guar (E412) - powoduje wzdęcia, mdłości, biegunkę oraz guma ksantanowa (E415), której nadmiar może być powodem alergii, migreny, bóli brzucha. Jeśli już używamy majonezu kupnego, to w niewielkich ilościach i od czasu do czasu.

Zachęcamy za to do stosowania majonezu domowego.

Składniki: surowe żółtko jajka, szklanka oleju słonecznikowego (1 szklanka na 1 żółtko), odrobina soku z cytryny, sól, musztarda, pieprz.

Wykonanie: do dużej miski wbijamy żółtko, mieszając mikserem w jedną stronę (!) dodajemy do niego powoli olej, a na koniec pozostałe przyprawy, aż do uzyskania aksamitnej masy.

Hamburgery zdrowej ery

Składniki:

- 5 okrągłych bułeczek (preferowane pieczywo: wieloziarniste, żytnie, graham)
- 1/2 kg mięsa mielonego drobiowego lub chudego wieprzowego
- 1 jajko
- 1 średnia cebula
- 2 pomidory
- kapusta pekińska
- 3 ogórki kiszzone
- przyprawy: pieprz, ketchup, musztarda
- urządzenia: piekarnik

Wykonanie:

Mięso mielone przekładamy do dużej miski, wbijamy do niego całe jajko i pokrojoną w kostkę cebulę. Doprawiamy składniki solą i pieprzem, a następnie wyrabiamy na gładką masę, tak długo, dopóki nie będzie odchodzić od dłoni. Z masy formujemy niewielkie płaskie kotleciki i pieczymy je w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni C przez ok. 30 minut. Bułki kroimy na dwie połówki. Możemy je również na kilka minut włożyć do piekarnika, aby były ciepłe i chrupiące. Do każdej bułki wkładamy po jednym kotleciku. Na koniec układamy je warzywami, a potem polewamy ketchupem lub musztardą. ■

Jakie mięso mielone?

Najlepszym rozwiązaniem jest wybranie całego, świeżego kawałka mięsa (wieprzowego, cielęciny, wołowego, jagnięciny, drobiowego) i zmielenie go w domu lub w sklepie. Jednak z gotowego mięsa mielonego na wagę (luzem lub na tackach) korzystamy częściej, bo jest tańsze. Aby kupić najlepszy produkt mielony zwróćmy uwagę na: **kolor** – świeże mięso jest matowe, ma żywą, bordową lub różową barwę – gdy jest obesznięte i wilgotne możemy podejrzewać, że leży już dłużej; **proporcje tłuszczu w stosunku do mięsa** – im chudsze tym zdrowsze oraz **datę przydatności do spożycia** – jeśli chcemy ją wydłużyć, tuż po zakupie mięsa możemy je zamrozić.

Hot-dogi między warzywami

Składniki:

- 5 podłużnych bułeczek (preferowane pieczywo: wieloziarniste, żytnie, graham)
- 5 parówek wysokiej jakości – o zawartości mięsa co najmniej 80%
- warzywa do wyboru: sałata, pomidor, ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka, cebula czerwona
- przyprawy: pieprz, ketchup, musztarda

Wykonanie:

Bułki kroimy na dwie części. Możemy je włożyć na kilka minut do piekarnika, aby były ciepłe i chrupiące. Między połówki bułki wkładamy ugotowaną parówkę. Przystrajamy je warzywami – wcześniej umyтыми i podzielonymi na mniejsze części. Na koniec polewamy ketchupem lub musztardą. ■

Parówek nie popieramy, ale...!

O parówkach nie można powiedzieć wiele dobrego. Włączyliśmy je do naszego mini-przewodnika, bo wszyscy je lubią - głównie dlatego, że łatwo je przygotować i się nimi nasycić. Zalecamy jednak wielką czujność przy zakupie tego produktu! Parówka to tzw. homogenizowany wyrób mięsny. W ponad 50 proc. powinna składać się z wybranego rodzaju mięsa (np. cielęciny, wieprzowiny lub drobiu), ale nie wszyscy producenci uczciwie trzymają się tego wymogu. W parówkach najlepszej jakości zawartość mięsa przekracza 80 proc. Inne składniki parówki to: woda, tłuszcz, tzw. emulsje (zmielone surowe skórki) oraz poprawiające smak, kolor i konsystencję środki sztuczne i naturalne, które też mogą wywołać alergię.

Radzimy! Jeśli już decydujemy się na parówki, to od czasu do czasu, a przy zakupie czytamy etykiety i sprawdzamy dokładnie z czego parówki zrobiono. Wybieramy te bez polepszaczy, produkowane przez niewielkie, lokalne zakłady mięsne.

Miała baba kebaba!

Składniki:

- 80 dag piersi kurczaka (lub mięsa z udek)
- 5 dużych placekó pita
- 2 świeże ogórki
- 1 cebula czerwona
- sałata
- jogurt naturalny
- oliwa
- czosnek
- przyprawy: sól, pieprz, mielona słodka papryka, oregano

Wykonanie:

Mięso kurczaka myjemy i kroimy na cienkie paski. Doprawiamy je solą, pieprzem, papryką i smażymy na oliwie na rozgrzanej patelni. Warzywa myjemy i kroimy na małe kawałki według gustu. Sałatę rwiemy dłońmi. Do jogurtu dodajemy obrany ze skórki, zmiążdżony czosnek i oregano, a potem dokładnie mieszamy. Tak zrobionym dipem smarujemy placek pita - możemy go wcześniej podgrzać na każdej ze stron przez ok. 1 minutę na niezbyt gorącej patelni. Na dip nakładamy kurczaka i warzywa, potem znowu lekko polewamy sosem, a na koniec zawijamy go w zgrabny rulonik.

Niebezpieczne związki!

Co może być złego w połączeniu **świeżego ogórka** i **świeżego pomidora**? Ano, może... Ogórek zawiera bowiem askorbinazę, enzym rozkładający witaminę C, której tak wiele ma pomidor. Ta niekorzystna reakcja zachodzi także wtedy, gdy ogórek „kojarzymy” z innymi warzywami bogatymi w tę witaminę np. z kapustą i papryką. Askorbinazę „zabija” kiszenie, więc gdy chcemy użyć ogórka z innymi warzywami - wybieramy ten kiszony.

Grzybowa pizza po naszymu

Składniki:

- 250 g mąki pszennej
- 150 ml wody
- 50 dag pieczarek
- 1 cebula
- oliwa z oliwek lub olej
- przyprawy: sól, ziola prowansalskie
- urządzenia: piekarnik

Wykonanie:

Mąkę, 1 łyżeczkę soli i dużą szczyptę ziół prowansalskich przesiewamy do dużej miski. Dolewamy do nich ciepłej wody i wyrabiamy dotąd, dopóki nie uzyskamy jednolitego, elastycznego ciasta. Gdyby ciasto było zbyt gęste, dolewamy do niego więcej wody. Wyrobinie ciasto dzielimy na 5 części, a każdą z nich rozwałkowujemy na niezbyt cienki placek, czyli tzw. podplotnyk. Placki pieczemy pojedynczo na silnie rozgrzanej patelni (po ok. 1 minucie z każdej strony), lub po kilka sztuk w piekarniku - na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia posypanym mąką. Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Grzyby oczyszczamy, optukujemy krótko pod bieżącą wodą, aby nie nasiąkły i kroimy na plasterki. Na patelni, na niewielkiej ilości oliwy podsmażamy cebulę na złoty kolor, a następnie dodajemy do niej grzyby. Grzyby solimy dopiero po nałożeniu na podplotnyki, bo wcześniej wydzieliły zbyt dużo wody.



5 osób



ok. 2,50

Światowe czwartki

Francuskie naleśniki Suzette

Składniki:

- 250 ml mleka 2%
- 1 jajko
- 120 g mąki pszennej
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 2 łyżeczki skórki startej z pomarańczy
- oliwa z oliwek lub olej rzepakowy
- przyprawy: sól

Wykonanie:

Ciasto: przy pomocy miksera lub rózgi mieszamy mleko z jajkiem, cukrem wanilinowym oraz skórką startą z wyprzonej pomarańczy i szczyptą soli. Stopniowo, cały czas miksując, dodajemy do masy mąkę. Ciasto powinno być jednolite i niezbyt gęste. Na rozgrzanej, lekko wysmarowanej tłuszczem patelni smażymy z ciasta cienkie naleśniki. Przesłodzone naleśniki składamy na ćwiartki, czyli w tzw. chusteczki.

Sos pomarańczowy z filecikami z pomarańczy

- pomarańcze po obraniu filetujemy, czyli wycinamy cząstki dokładnie usuwając z nich osłonki. Z reszty pomarańczy wyciskamy sok. Na rozgrzanej, suchej patelni rozpuszczamy cukier, dodajemy masło i mieszamy. W ten sposób powstaje karmel, na który kładziemy naleśniki i delikatnie obsmażamy z obu stron. Następnie, na naleśniki kładziemy cząstki pomarańczy, ich sok i startą z nich skórkę. Całość smażymy przez 3-4 minuty na średnim ogniu, do odparowania części soku i zgrznięcia sosu.

Dlaczego warto pić mleko?

Idea podawania dzieciom mleka krowiego ma przeciwników i zwolenników. A właściwości mleka krowiego są niepodważalne. **Mleko buduje kości i zęby!** Jedna jego szklanka pokrywa 30% dziennego zapotrzebowania na wapń, który buduje kości i zęby oraz chroni przed krzywicą. Im więcej wapnia „wbudujemy” w kości w dzieciństwie i w okresie dojrzewania, tym mniej grozi nam osteoporoza w starszym wieku. **Mleko zawiera** dobrze przyswajalne białko - **Mleko poprawia odporność** i chroni przed nowotworami. **Mleko pomaga też spalać tłuszcz** - zawarta w nim substancja, kwas linolowy, nie zmniejsza komórek tłuszczowych, ale sprawia, że znikają całkowicie.

13

Światowe czwartki



5 osób



ok. 3,00

Hiszpańskie frittaty ze szpinakiem

Składniki:

- 1 1/2 kg szpinaku świeżego (lub 1 paczka mrożonego)
- 15 jajek (po 3 jajka na jedną porcję)
- 4 litry wody
- oliwa
- 3-4 pomidory
- przyprawy: sól, świeżo mielony czarny pieprz

Wykonanie:

W dużym garnku gotujemy wodę. Gdy zaczyna wrzeć wrzucamy do niej świeży, umyty szpinak. Gotujemy go przez 3-4 minuty, potem wyjmujemy łyżką cedzakową na durszlak i chłodzimy pod zimną wodą. Szpinak odścisnąć mocno w dłoniach, siekamy, dzielimy na 5 porcji. W przypadku szpinaku mrożonego, wrzucamy go od razu na patelnię. 3 jajka bełtamy, mieszamy z solą i pieprzem, a następnie dodajemy do nich jedną porcję szpinaku. Na patelni podgrzewamy oliwę, wlewamy jajka ze szpinakiem i smażymy. Gdy jajka dobrze się zetną na spodzie, przewracamy frittaty na drugą stronę, dosmażamy i zdejmujemy. Tak samo smażymy kolejne frittaty. Podajemy je na gorąco lub w temperaturze pokojowej. Frittaty świetnie smakują z pomidorami!

Co było pierwsze: jajko czy kura? To nieistotne!

Dla prawidłowej diety ważne jest jakie bogactwa odżywcze kryją w sobie jajka i ile ich można zjeść. Najpierw obalamy mit! Jajka nie podnoszą poziomu cholesterolu! Oczywiście, gdy występują na talerzu same (np. na miękko lub sadzone), albo z warzywami, a nie w towarzystwie tłustego boczu. Jajko jest źródłem pełnowartościowego, wzorcowego białka. Zawiera żelazo, wapń, fosfor, potas i sód, a także witaminy: A, D, B12 i kwas foliowy. Dobroczynne składniki mają też żółtka jajka. Luteina chroni nasze oczy przed promieniami UVA i UVB, a ksantofil zapobiega osadzeniu się złogów na ścianach tętnic. Nieważne więc, czy małe czy duże. Nieważne, czy gęsie, kacze, przepiórcze, strusie czy kurze. Jedzmy jajka, bo warto!

14

Włoski makaron z pulpecikami

Składniki:

Pulpeciki:

- 1/2 kg mięsa mielonego (wieprzowina, cielęcina)
- 1 mała cebula
- 1 jajko
- 4 łyżki bułki tartej
- 1 czubata łyżeczka musztardy
- przyprawy: oregano, zmielona papryka, sól, pieprz

Makaron z sosem pomidorowym:

- 1/2 kg makaronu (lubiony kształt - świderki, rurki, kolanka, spaghetti, preferowany - razowy)
- 1/2 kg krojonych pomidorów (lub pomidory z puszki)
- 2 średnie, czerwone cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka octu balsamicznego
- oliwa z oliwek
- przyprawy: oregano, gałka muszkatołowa, sól, pieprz
- świeża bazyli

Wykonanie:

Pulpeciki: Do mielonego mięsa dodajemy startą na tarce białą cebulę, jajko, musztardę, bułkę tartą. W trakcie wyrabiania dłońmi całej masy doprawiamy ją oregano, papryką, solą i pieprzem. Z masy formujemy kuleczki wielkości piłki do ping-ponga.

Sos: na patelni z przykrywką, lub w szerokim, niskim garnku rozgrzewamy oliwę z oliwek. Podsmażamy na niej pokrojone w kostkę czerwone cebule. Następnie dodajemy drobno pokrojone ząbki czosnku, przesmażamy minutę i zalewamy pomidorami - świeżymi pokrojonymi w kostkę lub z puszki. Na koniec dotączamy przyprawy: ocet balsamiczny, oregano, gałkę, sól i pieprz. Do wrzącego sosu wkładamy pulpety i gotujemy całość na małym ogniu, pod przykrywką przez 20 minut. Podajemy na ugotowanym makaronie, przybrane listkami bazylii. ■

Libański humus do podplomyków

Składniki:

- 1 puszka (450 g) ciecierzycy
- 10 dag pasty sezamowej tahini
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- urządzenia: robot kuchenny lub blender

Wykonanie:

W blenderze lub robocie kuchennym miksujemy na gładką masę ciecierzycę odsączoną z zalewy, pastę sezamową, czosnek, sok z cytryny i 1 łyżkę płynu z puszki z ciecierzycą. Humus je się zwykle z chlebkami pita, ale możemy je zastąpić polskimi podplomykami (patrz strona 12), pieczywem chrupkim albo chrupkami warzywami, np. ogórkiem zielonym. ■

Nie znam, więc nie lubię!

Argumenty, które skłonią dziecko do skosztowania nowych potraw:

- odpowiednia pora - np. weekend
- wcześniejsza informacja, że na posiłek dostanie coś nowego
- pozwolenie, by samo wybrało nowy produkt
- atrakcyjne, pomysłowe podanie potrawy
- włączenie dziecka do przygotowywania potrawy (konkurs rodzinny, quiz)
- zachęcanie do próbowania poszczególnych składników potrawy
- opowiedzenie anegdoty, ciekawej historii związanej z potrawą
- podanie nowego produktu po raz kolejny w innej formie - nie mówiąc, że już go jadł
- w przypadku nastolatków stwierdzenie: - to jest modne, to teraz jedzą wszyscy

Co się nie sprawdza?

Zastraszanie, karanie i przekupywanie dziecka, gdy nie je nowej potrawy.

Czego potrzeba?

W wielu wypadkach - ogromnej cierpliwości i wielu prób! Wprowadzanie nowych smaków to również uczenie dziecka otwartości na nowe doświadczenia.

Placuszki z warzywnego chrustu

Składniki:

- 5-6 ziemniaków
- 8-10 marchewek
- pęczek szczypiorku
- 2 żółtka jajka
- 8 łyżek płatków owsianych
- olej do smażenia - rzepakowy, oliwa z oliwek
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- przyprawy: sól, pieprz, 1/2 łyżeczki curry

Wykonanie:

Ziemniaki i marchew myjemy, obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Szczypiorek myjemy, osuszamy i drobno kroimy. Ziemniaki i marchew dokładnie mieszamy z płatkami owsianymi, żółtkami i połową szczypiorku. Masę doprawiamy solą, pieprzem i curry. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju i smażymy z ciasta małe placuszki. Jogurt naturalny mieszamy z resztą szczypiorku i dekorujemy nim placuszki. Danie podajemy z patelni prosto na stół. Można je też przygotować wcześniej i wstawić do lekko nagrzanego piekarnika, aby nie wystygło.

Jeżeli smażyc, to na czym?

Prawda 1 - smażenie to niezbyt zdrowa technika przygotowywania potraw. Prawda 2 - czasem smażenia w kuchni uniknąć się nie da. Chrupiące naleśniki, placuszki i racuchy na grillu po prostu nie wychodzą. Jeśli jednak smażymy, to używamy tłuszczu do wysokich temperatur: **oleju rzepakowego** i **oliwy z oliwek**. Masło, margaryna, mixy tłuszczowe, smalec i słonina uwalniają podczas smażenia substancje sprzyjające powstawaniu nowotworów i chorób serca. **Do sałatek** i surówek dodajemy oleje: **słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron, kiełków pszenicy** oraz **oliwy z oliwek**. Jeśli możemy wybieramy inne techniki, np. gotowanie na parze, pieczenie w folii lub naczyniu żaroodpornym, duszenie.

Owocowy mix z polskiego sadu

Składniki:

- 3/4 kg jabłek (5 sztuk)
- 1/2 kg gruszek (3 sztuki)
- 300 g śliwek (15 małych sztuk)
- sok z cytryny
- 150 g jogurtu naturalnego
- 3/4 łyżeczki miodu
- przyprawy: cynamon

Wykonanie:

Jabłka i gruszki myjemy, obieramy ze skórki, kroimy na połówki lub ćwiartki. Małą łyżeczką usuwamy z owoców gniazda nasienne. Owoce kroimy w zgrabne słupki i skrapiamy z sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Śliwki myjemy, rozdzielną na połówki, usuwamy pestki i kroimy na paseczki. Wszystkie owoce delikatnie mieszamy, doprawiamy do smaku sokiem z cytryny i cynamonem, a na koniec dodajemy do nich jogurt wymieszany z miodem. Sałatkę radzimy podać tuż po wykonaniu, aby owoce nie oddały soku i nie straciły chrupkości.

Cukier krzepi? Tak, ale nie każdy!

Energia, która wyzwala się w wyniku rozkładania i przyswajania w organizmie cukrów daje nam wiele siły. Pod warunkiem, że **nie jest to biały cukier rafinowany**. Jedzony w dużych ilościach przyczynia się m.in. do nadwagi i otyłości, chorób serca, anemii, próchnicy. Czym bezpiecznie osłodzić życie? **Miodem** (ostrożnie - to jeden z głównych alergenów), **syropem klonowym** - sokiem z pnia drzewa kłonu, **słodami** - cukrami z jęczmienia lub ryżu, **syropem z agawy** - meksykańskiego kaktusa, **ksylitolem** - cukrem z brzozy, **syropem z owoców daktyla, stewią** - ekstraktem z tej rośliny, który jest 150-300 razy słodszy od cukru i właściwie bezkaloryczny, **lukrecją** - wyciągiem z korzenia o tej samej nazwie, znanym już w starożytności, **suszonymi owocami, melasą** - gęstym syropem z trzciny cukrowej lub buraków oraz **cukrem nierafinowanym brązowym**, trzcinnym.

Kluseczki waniliowe łyżką kładzione

Składniki:

- 5 twarożków waniliowych (mogą być inne smaki)
- 2 jajka
- mąka pszenna
- opcjonalnie owoce: jagody, maliny, porzeczki
- jogurt naturalny

Wykonanie:

Twarożki wykładamy do dużej miski. Wbijamy do nich jajka, a następnie mieszamy na gładką masę dodając porcjami mąki pszennej. Ostatecznie ciasto ma być tak gęste, aby postawiona w nim łyżka nie przechyliła się. W tym momencie możemy dodać owoce (ilość według uznania) starannie mieszając je z ciastem. W głębokim garnku nastawiamy osoloną wodę. Gdy już się zagotuje, zmniejszamy ogień i małą łyżeczką formujemy kluseczki, a następnie kładziemy je do wody, zanurzając w niej łyżkę. Gotujemy przez kilka minut, od czasu do czasu delikatnie mieszając po ściankach garnka sprawdzając, czy kluseczki nie przywarły. Jeśli wypłyną na wierzch wody, to znaczy, że są gotowe. Kluseczki podajemy same lub z jogurtem.

Zamiast twarogu domowego

Aby w domu zrobić twaróg wystarczy podgrzać zsiadłe mleko i odciąć z niego serwatkę. Na większą skalę produkuje się go z ukwaszonego zdrowymi bakteriami mleka krowiego, koziego lub owczego. To **sery białe, sery twarogowe dojrzewające i topione** oraz **twarogi z maślaną**. W sklepowych chłodniach dostaniemy również drugi rodzaj serów. Do ich produkcji używa się i zakwasu i tzw. podpuszczki. Tak powstają sery ziemiste typu **cottage cheese, rozmaite sery twarogowe i homogenizowane** np. z dodatkiem ziół, owoców. I sery kwasowe i kwasowo-podpuszczkowe mają różną zawartość tłuszczu: śmietankowe (14,5 proc.), pełnotłuste (9,5 proc.), tłuste (6,5 proc.), półtłuste (3 proc.), chude (poniżej 3 proc.).

Buteczki orkiszowe owocami nadziewane

Składniki:

- 3 szklanki pełnoziarnistej mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka suchych drożdży
- 1 1/4 szklanki mleka
- 2 łyżki miodu
- 2-3 łyżki oliwy
- garść ulubionych suszonych owoców - rodzynek, daktyli, moreli, śliwek
- przyprawy: 2 łyżeczki soli
- urządzenia: piekarnik

Wykonanie:

Suszone owoce kroimy na drobne paski i przekładamy do dużej miski. Do owoców dodajemy mąkę orkiszową, drożdże, sól i miód. Dolewamy do składników mleko, a następnie najpierw ciasto mieszamy, a później wyrabiamy rękoma na stolnicy lub na wyczyszczonym blacie stołu. Na koniec dolewamy oliwę i ponownie wyrabiamy ciasto. Jest gotowe, gdy jest miękkie, elastyczne i nie klei się do dłoni. Ciasto przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy na 30 minut. Później dzielimy ciasto na niewielkie porcje i formujemy z nich niebyt duże kulki, które następnie układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Ponownie przykrywamy je ściereczką i odstawiamy na kolejne 30 minut, aby podrosły. Jeśli buteczki będą blisko siebie, mogą się skleić. Buteczki pieczemy przez 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C.

Gdy świeżych owoców brakuje...

Albo gdy boicie się, że piękny wygląd zawdzięczają substancjom przyśpieszającym dojrzewanie - sięgnijcie po owoce w innych formach. Najzdrowsze to: **owoce mrożone** - zbierane w sezonie mają tyle składników odżywczych, co świeże, **owoce suszone** - odparowane z nich wodę, zostało w nich to, co najcenniejsze, zwłaszcza dużo błonnika, **owoce w zalewach - ze słoika lub z puszek**. Te ostatnie nie były przygotowane w domu, sprawdźcie, czy do ich sterylizacji nie użyto konserwantów: benzooesanu sodu (E211), sorbinianu potasu (E202), ich połączenia lub dwutlenku siarki (E220).

DOROŚLI odpowiadają za właściwe żywienie dzieci!

Dziecko ma swój smak – wie co lubi jeść.

Dziecko **czuje głód i sytość** - potrafi je odróżnić.

Dziecko decyduje ile je, a rodzic/opiekun - co dziecko je.

Żywienie nie polega na spełnianiu zachcianek smakowych!

Żywnienie to dostarczanie organizmowi tych składników odżywczych, których nie wytwarza sam, a których potrzebuje do tego, aby prawidłowo funkcjonować.

5 ZASAD prawidłowego żywienia!

- 5 posiłków w ciągu dnia
- posiłki o stałych porach dnia
- przerwy między posiłkami co 3-4 h
- posiłki niezbyt duże objętościowo
- posiłki urozmaicone pod względem wartości odżywczych, zapachu, smaku i koloru

Głód i apetyt to nie to samo!

Głód to stan, którym organizm sygnalizuje, że brakuje mu niezbędnych składników pokarmowych.

Głód pojawia się 3-4 h od ostatniego posiłku.

Głodowi często towarzyszą objawy fizyczne, np. ucisk w żołądku i jelitach, „burczenie”, ślinotok na widok jedzenia lub na myśl o nim, ból głowy, osłabienie.

Apetyt to ochota na ulubiony produkt wywołana wspomnieniem jego zapachu, smaku albo jego obrazem.

Pamiętaj!

Każdą zmianę w zachowaniu żywieniowym dziecka skonsultuj z lekarzem i specjalistą ds. żywienia!

Dlaczego dziecko **JE ZA MAŁO** lub tylko wybrane produkty?

Bo nie jest głodne.

Bo po prostu czegoś nie lubi.

Bo naśladuje podpatrzone u bliskich zachowania przy stole i upodobania kulinarne.

Bo cierpi na **selektywne zaburzenie odżywiania**

- zaburzenie psychiczne, które objawia się silną niechęcią, a nawet lękiem przed jedzeniem.

Bo cierpi na **bulimie** (na przemian: ataki objadania się i usuwanie spożytego pokarmu poprzez np. wymioty, lewatywy) lub na **anoreksję** (obsesyjne głodzenie się, aby uniknąć przytycia).

Dlaczego dziecko **JE ZA DUŻO** i nie może się nasycić?

Bo je zbyt rzadko i jest zbyt głodne.

Bo ma za dużo czasu wolnego i się nudzi.

Bo jest zły i smutny - gdy je, czuje się dobrze i bezpiecznie.

Bo jego **system odczuwania głodu i sytości nie działa prawidłowo**.

Bo cierpi na **schorzenie, którego objawem jest większe łaknienie**.

Pamiętaj!

Podaj dziecku zdrowe posiłki
chronisz je przed otyłością
i innymi chorobami!

O realizatorze: Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA

Organizacja ekspercka ufundowana w kwietniu 2014 r. przez **Magdalę Gajdę** - pierwszego w Polsce **Spółecznego Rzecznika Praw Osób Chorych na Otyłość**. Fundatorka reprezentuje także kraj w **Europejskiej Radzie Chorych na Otyłość** przy Europejskim Towarzystwie Badań nad Otyłością. Fundacja **OD-WAGA** działa pod hasłem: „**Nie jesteś grubasem. Jesteś chory na otyłość**”. **Misją Fundacji OD-WAGA** jest uczynienie z Polski kraju, w którym otyłość uznana jest za skomplikowaną, groźną dla zdrowia i życia chorobę prawidłowo, bezpiecznie leczoną przez specjalistów, a chorzy na nadwagę i otyłość otrzymują należne im wsparcie medyczne i socjalne oraz traktowani są z szacunkiem. **Przewodniczącym Komitetu Ekspertów Fundacji OD-WAGA** jest uznany chirurg bariatra **dr hab. Mariusz Wyleźół**, profesor Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie. **Opiekę merytoryczną** nad Fundacją sprawuje **Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością**.

Zbuduj z nami pierwsze w Polsce Centrum Pomocy Chorym na Otyłość!

Przełącz darowiznę: Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA
Al. Dwudziestolatków 20/67, 02-157 Warszawa, www.od-waga.org.pl, biuro@od-waga.org.pl
Rachunek bankowy: BGŻ SA 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010
Tytuł przelewu: **Centrum Pomocy**

“What and how to eat so your life is healthy and neat?”

OD-WAGA Foundation for People with Obesity Disease

This brochure is prepared as a part of the project: “Nutrition Handbook for Children and Youth Attending Day Care and Support Centers” realized by the **OD-WAGA Foundation for People with Obesity Disease*** from 4th to 31st May 2015 and it is financed by the Capital City of Warsaw - funds distributed by the Wola District Office of the Capital City of Warsaw. The brochure is addressed to the staff of the so-called community day care centers - the facilities where children and youth from the lower-income families spend their after-school time. The brochure includes the guidelines on healthy eating as well as the recipes. The brochure is a part of the **OD-WAGA** Foundation program: “*I eat healthy with OD-WAGA!*”.

* **OD-WAGA** - the word “odwaga” means courage and tenacity in pursuing goals; in Polish, the prefix “od-” means “reducing”, “minimizing” and the noun “waga” means “weight”, therefore in this context OD-WAGA refers to the process of body mass reduction.

Let's build the first Polish Support Center for People with Obesity Disease together!

Donate for the Support Center: **OD-WAGA** Foundation for People with Obesity Disease
Al. Dwudziestolatków 20/67, 02-157 Warszawa, www.od-waga.org.pl, biuro@od-waga.org.pl
Bank Account No.: BGŻ SA 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010
Transfer Title: **Support Center**