



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

### Czy wiesz ile cukru (średnio) zawierają popularne słodczy?

żelki owocowe 80 g – ok. 8,5 łyżeczki



woda smakowa 500 ml – ok. 5,5 łyżeczki



serki owocowe 175 g – ok. 5,5 łyżeczki



wafelek w czekoladzie 50 g – ok. 4 łyżeczki



20 g\* = 4 łyżeczki, to dawka cukru dla dziecka w wieku 1-3 lata,  
a 30 g\*\* = 6 łyżeczek dla dziecka w wieku 4-6 lat, **jakiej nie powinno się przekroczyć w ciągu dnia**, jednak należy pamiętać, że **nie ma konieczności spożywania codziennie takiej ilości cukru**, ponieważ im go mniej w diecie naszych pociech tym lepiej.

\*Modelowa racja pokarmowa dla dziecka w wieku 13-36 miesięcy, *Standardy Medyczne* 2013, 6(10), 815-830

\*\*Modelowa racja pokarmowa, Turlejska i wsp. *Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla ludności w zakładach żywienia zbiorowego*. 2004

#### DOBRA RADA:

- ✓ Nie jest łatwo całkowicie zrezygnować z cukru ze względu na wrodzoną preferencję smaku słodkiego. Warto stopniowo ograniczać jego ilość w codziennej diecie, wzbogacając ją o świeże naturalnie słodkie owoce, a smakowe jogurty zamienić na naturalne z dodatkiem owoców.
- ✓ Zamiast cukru lepiej dodać do posiłku zmiksowanego banana lub suszone daktyle (uprzednio namoczone przez 20 minut we wrzątku). Ich naturalna słodycz wzbogaci smak np. ciastek własnej roboty, deserów mlecznych, kremów do kanapek, owsianki i wielu innych przekąsek.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## PRZEPISY NA WARTOŚCIOWE SŁODYCZE DLA DZIECI:

### **Kakaowy krem do pieczywa (mała miseczka ok.260 g → 8/9 porcji):**

- daktyle (50 g)
- 1 awokado
- 1 banan
- 1 łyżka kakao (10 g)

Sposób przygotowania: Daktyle moczymy przez 20 minut we wrzątku. Owoce obieramy, dodajemy kakao i całość miksujemy na gładki krem.

### **Granola jabłkowa (ok.300 g → 10 porcji):**

- 2 szklanki płatków owsianych (220 g)
- 3 łyżki ziaren słonecznika (30 g)
- 3 łyżki wiórków kokosowych (18 g)
- 2 jabłka (300 g)
- 2 łyżeczki cynamonu (8 g)
- \*opcjonalnie – orzechy lub rodzynki (ok. 4 łyżek – 60 g)

Sposób przygotowania: Mieszamy w misce płatki, cynamon, wiórki kokosowe i nasiona słonecznika. Jabłka miksujemy blenderem i dodajemy do reszty składników. Posklejaną masę przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i pieczemy w temp. 160°C przez ok. 30-40 minut aż będzie chrupka, mieszając co 10 minut. Granolę przechowujemy w szczelnie zamkniętym słoiku.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

### **Ciastka bananowe 3-składnikowe (ok.15 sztuk):**

- 2 szklanki płatków owsianych (220 g)
- 0,5 szklanki mleka (120 ml)
- 2 większe, dojrzałe banany
- \*ewentualne 1 płaska łyżeczka sody
- \*\*odrobina tłuszczu do wysmarowania papieru do pieczenia

Sposób przygotowania: Wszystkie składniki miksujemy. Odstawiamy na kilka minut. Ciasto układamy dużą łyżką na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w temp. 180°C (opiekanie góra – dół) przez ok.15 minut. Po tym czasie odwracamy na drugą stronę i dopiekamy jeszcze przez 5 minut.

### **Budyń jaglany (2 porcje):**

- $\frac{1}{3}$  szklanki kaszy jaglanej (60 g)
- 1  $\frac{1}{2}$  szklanki wody (360 ml)
- szczypta soli
- $\frac{1}{2}$  szklanki mleka (120 ml)
- miód do smaku
- 4 jabłka (600 g)
- $\frac{1}{3}$  szklanki płatków migdałów/kokos (ok. 30 g)

Sposób przygotowania: Jabłka obieramy, kroimy i dusimy pod przykryciem ok.5 minut. Migdały prażymy na patelni. Gotujemy osoloną kaszę, aż się całkiem rozgotuje. Pod koniec gotowania dodajemy mleko i miód. Całość zdejmujemy z kuchenki i miksujemy na gładką masę. Nakładamy do miseczek, dodajemy łyżkę jabłek i migdały.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

### Kisiel owocowy (2 porcje):

- herbata owocowa (200 ml)
- ½ litra wody
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej (24 g)
- odrobina miodu do smaku
- świeże owoce (najlepiej sezonowe)

Sposób przygotowania: Gotujemy herbatę na wolnym ogniu, powoli dodając miód z mąką, tak aby napar zgęstniał. Zdejmujemy z ognia i dodajemy świeże owoce.

### Praliny z kaszy jaglanej (ok.40 pralin):

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej (380 g ugotowanej → ok.125 g suchej przed ugotowaniem)
- 1 szklanka rodzynek (140 g)
- 5 daktyli (25 g)
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich (20 g)

Dodatkowo do obtoczenia pralin:

- wiórki kokosowe
- mielone orzechy
- kakao
- płatki migdałowe

Sposób przygotowania: Rodzynki i daktyle zalewamy 2 szklankami wrzątku, odstawiamy na 15 minut, po czym odsączamy. Odsączone owoce miksujemy, dodajemy ugotowaną kaszę jaglaną i jeszcze raz krótko



## ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

---

miksujemy do połączenia składników. Pozostawiamy do ostudzenia. Na talerzyki wysypujemy wiórki kokosowe, kakao, mielone orzechy. Z masy formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego i obtaczamy w przygotowanych dodatkach. Podajemy od razu lub przechowujemy w lodówce, maksymalnie do 3 dni.