

Święta już za chwilę! Przygotuj dania odpowiednie dla Maluszków

1000 pierwszych dni życia dziecka to wyjątkowy czas – przez ten okres maluch wzrasta i rozwija się najintensywniej przez całe życie! Święta Bożego Narodzenia to magiczny czas, w którym zasiadamy do stołu z najbliższymi by cieszyć się sobą, ale także pysznymi potrawami. Jak zaplanować dania dla najmłodszych? O tym poniżej.

Zacznijmy od podstaw...

Nie wszystkie potrawy wigilijne są odpowiednie dla najmłodszych. Niemowlęta i małe dzieci mają inne potrzeby żywieniowe niż dorośli. Dania świąteczne przygotowane z myślą o niemowlętach i małych dzieciach powinny zawierać składniki bezpieczne i najwyższej jakości, bez dodatku soli i cukru. Jeśli rozszerzasz aktualnie dietę swojego niemowlęcia, to pamiętaj, że święta to nie jest najlepszy czas na eksperymenty. Jeśli Twój maluch nie zna jeszcze smaku orzechów, cytrusów i ryb i nie wiesz jak reaguje na te produkty to lepiej poczekać.



Potrawy wigilijne pod lupą

Dania z ryb

Ryby to cenne źródło białka i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wspierają rozwój układu nerwowego. W trakcie przyrządzania rybnej potrawy dla malucha warto skupić się na najważniejszym – czyli samym produkcie! Ważne by ryba była świeża, ze sprawdzonego źródła i żeby była poddana obróbce termicznej. Surowe ryby nie powinny gościć na talerzach najmłodszych. Warto się wstrzymać jeszcze z wędzonymi rybami, smażonymi w panierce czy rybami w zalewie. Dla najmłodszych sprawdzają się takie gatunki ryb jak łosoś, dorsz czy mintaj – najlepiej w formie gotowanej, pieczonej lub duszonej.

Ryba po grecku dla malucha:

- polędwica z dorsza
- tarta marchewka, seler i pietruszka
- pomidory w puszcze
- przyprawy jak liść laurowy, ziele angielskie, sok z cytryny

Do małej brytfanki włóż kawałki pokrojonego dorsza skropionego cytryną. W garnku uduś pomidory z tartymi warzywami i przyprawami. Zalej sosem rybę wstaw do piekarnika na 180 stopni. Podawaj na zimno lub ciepło.



Potrawy wigilijne pod lupą

Dania mączne – pierogi i uszka!

Pierogi i uszka z grzybami nie są odpowiednie dla najmłodszych. Grzybów leśnych nie powinny jeść dzieci aż do 12. roku życia! Jako zamiennik można użyć pieczarek lub przygotować całkiem odmienną wersję z ziemniakami, białym serem lub owocami. Dobrze, aby były gotowane, nie smażone.

Farsz do uszek lub pierogów:

- mała miska hodowlanych pieczarek
- 2 ziemniaki
- mała cebula
- ulubione zioła
- łyżeczka oleju rzepakowego

Na oleju podsmaż drobno posiekaną cebulę i pieczarki do miękkości. Wystudź i dodaj wcześniej ugotowane ziemniaki przeciśnięte przez praskę. Dopraw ziołami.



Potrawy wigilijne pod lupą

A co na deser?

Wypieki i desery nie są najlepszym wyborem dla dziecka, które powinno mieć jak najmniej cukru w diecie. Jeśli ten okres stanowi wyjątek to dobrym wyborem będą pieczone owoce, sernik czy wypieki typu babka piaskowa. Unikaj miodu w diecie niemowląt! Nie jest on zalecany do pierwszych urodzin.

Faszerowane jabłko:

- jabłko
- suszona żurawina bez cukru
- mielone orzechy
- mała łyżeczka masła

Odetnij z jabłka górę zachowując ją. Wydrąż gniazdo nasienne. Do małej miski wsyp zmielone orzechy, drobno posiekaną żurawinę i wymieszaj z masłem. Nafaszeruj jabłko, przykryj górą i piecz w piekarniku do miękkości.



A co jak czasu nie starczy? Spokojnie!

Święta to czas rodzinny, a atrakcji i tak nigdy nie brakuje. Nie należy na sobie wywierać presji by przygotowywać dla malucha wielu potraw – często wystarczy jedna! Jeśli jednak są wątpliwości czy dziecko zasmakuje w wigilijnych potrawach to zaopatrzyć się w dania, które dziecko zna i lubi. Możesz także wybrać żywność z oznaczeniem wieku na opakowaniu dedykowaną niemowlętom i małym dzieciom, która spełnia rygorystyczne normy pod kątem zanieczyszczeń. Pamiętaj, że w 1000 pierwszych dni organizm jest szczególnie wrażliwy na nie!



Dowiedz się więcej na
www.1000dni.pl