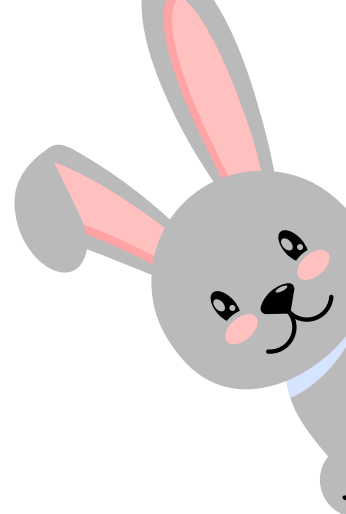




Wielkanoc tuż tuż... Przygotuj dania odpowiednie dla Maluszków



1000 pierwszych dni życia dziecka to wyjątkowy czas – w tym okresie maluch wzrasta i rozwija się najintensywniej w ciągu całego życia! Święta Wielkanocne to radosny czas, w którym zasiadamy do stołu z najbliższymi by cieszyć się sobą i pysznymi potrawami. Jak zaplanować dania dla najmłodszych?

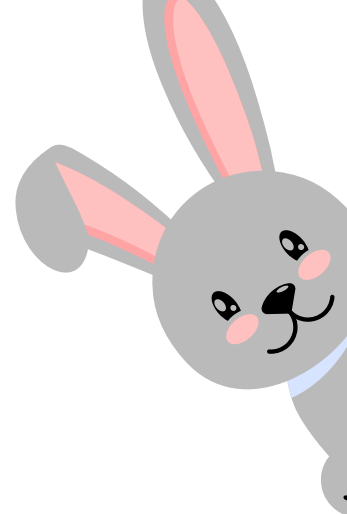
O czym należy pamiętać?

Potrawy wielkanocne dla niemowląt i małych dzieci będą różnić się nieco od tych tradycyjnych. Najmłodszy mają inne potrzeby żywieniowe niż dorośli. Dania powinny być wolne od soli, cukru, a także przetworzonej żywności. Oprócz tego, przygotowując dania dla swoich pociech powinniśmy pamiętać by były one bezpieczne, najwyższej jakości oraz nie zawierały konserwantów, sztucznych barwników czy wzmacniaczy smaku. Bardzo ważne jest też odpowiednie przygotowanie potraw - upewnij się, że Twój maluch otrzyma dobrze ugotowane jaja, mięso czy ryby.





Żurek dla Malucha



Tradycyjny żurek przyrządza się zazwyczaj na białej kiełbasie, która składem często nieodpowiada potrzebom żywieniowym najmłodszych. Zbyt wysoka zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, soli czy obecności konserwantów motywuje do tego by zupę dla malucha przygotować na mięsie drobiowym. Jeśli nie masz swojego zakwasu, postaraj się znaleźć taki, który ma wyłącznie w składzie mąkę, wodę i przyprawy.

Żurek drobiowy:

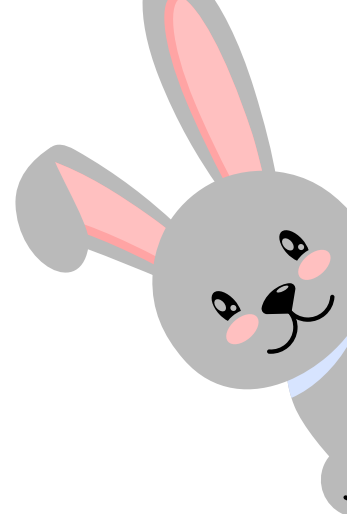
- udko z kurczaka
- kawałek marchewki, selera, pietruszki
- liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, czosnek
- dobrej jakości zakwas
- gęsty jogurt naturalny
- dodatki wedle uznania: kawałki ugotowanego kurczaka, ziemniaki, kawałek jaja.

Ugotuj bulion z mięsa, przypraw i warzyw. Dodaj zakwas, zagotuj i dopraw jogurtem. Podawaj z ziemniakami, jajkiem lub innymi dodatkami.





Dania z jajek - jak je przyrządzić najmłodszemu?



Jeśli Twój maluch ma właśnie rozszerzaną dietę to pamiętaj, że jajko można wprowadzać do menu już na początku jego rozszerzania, a najlepiej wprowadzać je pod osłoną mleka mamy. Opiekunowie często zastanawiają się, w jakiej postaci podawać jajko. Gotowanie jajek w sposób tradycyjny czy gotowanie na parze jest najdelikatniejszym sposobem na przygotowanie tego produktu. Nie ma potrzeby ich smażenia. Jajo należy podawać dobrze ugotowane przez 10-15 min.

Jajka pod pierzynką:

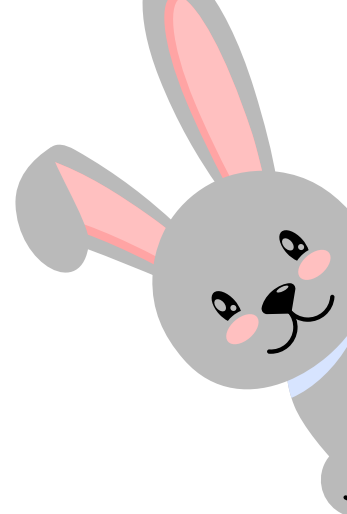
- dobrze ugotowane jajo (ok. 10-15 minut) podzielone na części
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- kawałek ugotowanego buraka
- 1/2 łyżeczki koperku.

W misce wymieszaj jogurt z tartym burakiem i koperkiem, Udekoruj jajka.





Sałatka jarzynowa



Przepisów na sałatkę jarzynową jest zapewne tyle ile rodzin zasiadających do wielkanocnego stołu. Mając na uwadze wrażliwy organizm rosnącego dziecka unikajmy w sałatce majonezu, soli czy niedokładnie ugotowanego jajka. Oto nasza propozycja na sałatkę pełną witamin.

Sałatka jarzynowa:

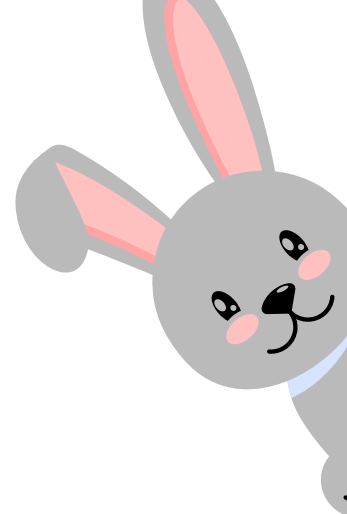
- ugotowana marchewka, pietruszka, 1/3 selera, ziemniak
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1/3 jabłka
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki natki pietruszki

Warzywa pokrój na równą kostkę. Jabłko pokrój na drobną kostkę lub zetrzyj na tarce (ocień z jaką konsystencją Twój maluch poradzi sobie lepiej). Jabłko skrop sokiem z cytryny, wymieszaj z warzywami, natką i jogurtem.





Coś słodkiego na Wielkanoc



Wypieki i desery nie są najlepszą propozycją dla dziecka, które powinno mieć jak najmniej cukru w diecie. Jeśli ten okres stanowi wyjątek to dobrym wyborem będzie babka wielkanocna, domowy mazurek czy pieczony sernik. Pamiętaj, by unikać miodu w diecie dzieci, które nie obchodziły jeszcze pierwszych urodzin!

Mazurek dla najmłodszych:

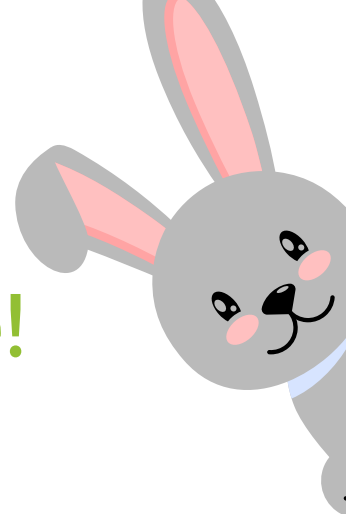
- 1/2 szklanki wielozbożowej kaszki z oznaczeniem wieku na opakowaniu - wybierz taką, która nie ma dodanego cukru
- 3 łyżki niesłodzonej konfitury
- 1/2 banana

Kaszke przygotuj z 1/2 szklanki ciepłej wody. Wymieszaj (powinna mieć konsystencję ciasta przed pieczeniem). Uformuj spód w małym naczyniu i wstaw do lodówki by stężała. Gdy spód stężeje, posmaruj konfiturą i udekoruj bananem lub innym owocem.





A co jak czasu nie starczy? Spokojnie!



Święta to czas rodzinny, a atrakcji i tak nigdy nie brakuje. Nie ulegaj swojej wewnętrznej presji lub pokusie do tego by przygotować dla malucha wiele potraw – często wystarczy jedna! Jeśli masz wątpliwości czy maluch zasmakuje w wielkanocnych potrawach zaserwuj te, które dziecko zna i lubi. Możesz 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 życia dziecka organizm jest na nie szczególnie wrażliwy!



Dowiedz się
więcej na
www.1000dni.pl

