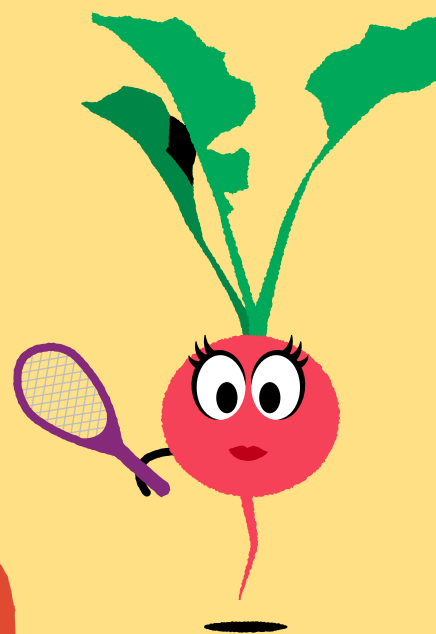
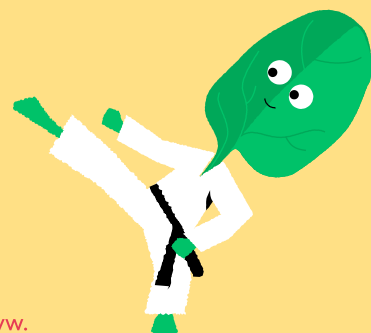


JEDZ OWOCE I WARZYWA  
w nich największa moc się skrywa!



# ŻYJ WESOŁO, NA SPORTOWO!

PORADNIK DLA RODZICÓW



CZĘŚĆ 1

# DIETA MAŁEGO SPORTOWCA

CZĘŚĆ 2

# PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE MAŁEGO SPORTOWCA

CZĘŚĆ 3

# PROPOZYCJA JADŁOSPISÓW DLA MAŁYCH SPORTOWCÓW

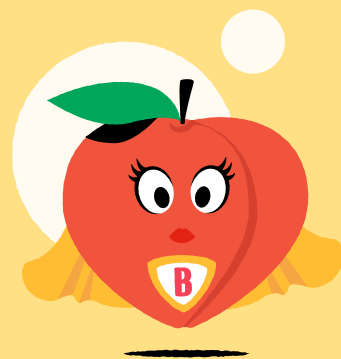
CZĘŚĆ 4

# PRZEPISY DLA MAŁEGO SPORTOWCA

ŚNIADANIE    OBIAD    DESER    KOLACJA

# CZĘŚĆ 1

# DIETA MAŁEGO SPORTOWCA



## WEDŁUG EKSPERTKI

Małgorzata Jackowska, specjalistka żywienia człowieka, dietetyczka dziecięca i ekspertka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się krywa!”

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA DZIECI

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej zaleca, aby dorośli jedli warzywa i owoce co najmniej pięć razy dziennie, przy czym warzyw ma być w diecie trzy razy więcej niż owoców. Posiłki należy komponować w taki sposób, by połowę talerza stanowiły właśnie warzywa i owoce (z przewagą tych pierwszych). Czy dla dzieci zalecenia są podobne? O tym, ile i jakie warzywa i owoce powinny jeść dzieci, mówi Małgorzata Jackowska.

### ILE WARZYW I OWOCÓW W DIECIE DZIECKA?

*- Dzieci również powinny jeść warzywa i owoce kilka razy dziennie, najlepiej w każdym z głównych posiłków i w ramach przekąsek. Warzywa można jeść właściwie bez ograniczeń, a to dzięki ich niskiej kaloryczności i wysokiemu wskaźnikowi sytości. Po prostu bardzo trudno jest zjeść ich za dużo. Ilość owoców w diecie dziecka wymaga już nieco większego nadzoru ze strony rodziców, choć może być zbliżona do ilości warzyw. Im dziecko starsze, tym większą część jego posiłków powinny stanowić warzywa, tak by z czasem łatwiej było realizować zalecenia mówiące o jedzeniu większej ilości warzyw niż owoców – wyjaśnia Małgorzata Jackowska.*

Zdaniem ekspertki każda dodatkowa porcja warzyw lub owoców to krok w stronę zdrowszej diety – zarówno dzieci, jak i dorosłych.

### JAKIE WARZYWA I OWOCY DLA DZIECKA?

*- Jeśli twój maluch ma ulubione warzywa i owoce, warto podawać je na co dzień – będą stanowiły bazę zdrowych składników jadłospisu. Jeśli tych „ulubieńców” jest niewiele, potraktuj wybierane przez dziecko warzywa i owoce jako codzienny składnik jego diety – proponuje dietetyczka.*

### JAK WPROWADZAĆ NOWE PRODUKTY DO DIETY?

Oto kilka wskazówek, jak wzbogacać dietę dziecka o warzywno-owocowe nowości oraz jakie warzywa i owoce najlepiej podawać.

- Korzystaj z sezonowych produktów – są wtedy najsmaczniejsze, aromatyczne, łatwo dostępne i zwykle najbardziej przystępne cenowo.
- Wybieraj lokalne warzywa i owoce zdecydowanie częściej niż te importowane z dalekich krajów (to też lepsze dla planety).

- Urozmaicaj posiłki poprzez wprowadzanie różnych kolorów – każdy z kolorów warzyw i owoców cechuje się innymi, ważnymi dla zdrowia składnikami, a ponadto kolorowe posiłki cieszą oczy i zachęcają do jedzenia.
  - Jak najczęściej podawaj dziecku owoce i warzywa w formie nieprzetworzonej – na surowo (chyba że są niejadalne w tej formie!), na zmianę z gotowanymi w wodzie lub na parze.
- Gotowanie to najlepsza forma obróbki cieplnej warzyw. Można je również piec i dusić, ale smażyć najlepiej jak najrzadziej. Owoce i warzywa spożywa się też w formie musów, przecierów, koktajli, smoothies i soków, przy czym ważne jest, by nie były to jedyne formy ich przygotowywania – zaleca Małgorzata Jackowska.*

## PRZYPOMINAMY, DLACZEGO WARZYWA I OWOCE SĄ WAŻNE!

**Warzywa i owoce są podstawą zaleceń żywieniowych zarówno w Polsce, jak i w innych krajach na świecie. Produkty te są prezentowane jako składnik jadłospisu, na którym powinny opierać się wszystkie nasze posiłki. Dlaczego?**

- Są źródłem węglowodanów (potocznie zwanych cukrami) zapewniających organizmowi energię – dzieciom dają one siłę do zabawy, nauki i wspierają rozwój młodego organizmu.
- Mają wysoką gęstość odżywczą – nawet niewielka ich porcja dostarcza wielu cennych składników odżywczych, dlatego nawet jeden plaster pomidora na kanapce jest lepszy niż brak warzyw w posiłku.
- Są dobrym źródłem wody.
- Są niskokaloryczne – częściej dotyczy to warzyw, gdyż zawierają mniej cukrów prostych niż owoce, ale nadal znaczna część produktów z tej grupy dostarcza niewielu kalorii, jednocześnie dając poczucie sytości.
- Są świetnym źródłem błonnika pokarmowego – bardzo ważnego składnika wspierającego działanie bakterii jelitowych, wpływającego korzystnie na funkcjonowanie układu pokarmowego i sercowo-naczyniowego. Błonnik sprzyja też zachowaniu prawidłowej masy ciała i zwiększa sytość po posiłku.

*- Warzywa i owoce mają pozytywny wpływ na zdrowie i nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Dostarczają witamin (szczególnie A, K, C, PP, B6), składników mineralnych (żelaza, wapnia, magnezu, potasu), przeciwutleniaczy i innych aktywnych biologicznie składników, które pozytywnie oddziałują na cały organizm człowieka. Jedzenie warzyw i owoców na co dzień zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy typu II, obniża ciśnienie krwi, a nawet zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych i tych o podłożu psychicznym – podsumowuje ekspertka kampanii.*

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA MAŁEGO SPORTOWCA

Warzywa i owoce to nieodzowne składniki codziennego jadłospisu dziecka. Równie ważna jest też jednak codzienna aktywność fizyczna. Wraz z jedzeniem warzyw i owoców stanowi ona podstawę zdrowego stylu życia najmłodszych. Ile czasu każdego dnia dzieci powinny spędzać aktywnie? Jakie jest zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze u małych sportowców? Czy istnieją dla nich specjalne zalecenia dietetyczne? Jakie warzywa i owoce powinny znaleźć się w ich jadłospisie? Na pytania te odpowiada Małgorzata Jackowska.

## ILE RUCHU KAŻDEGO DNIA?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by dzieci w wieku 2-4 lat spędzały aktywnie przynajmniej trzy godziny dziennie, w tym chociaż jedną godzinę przeznaczoną na aktywność o umiarkowanej lub dużej intensywności (np. zabawy z bieganiem, skakaniem, tańce). Dzieci w wieku 5-17 lat powinny spędzać przynajmniej godzinę dziennie na intensywnej lub umiarkowanej aktywności fizycznej, z przewagą wysiłku aerobowego (zwanego wysiłkiem wytrzymałościowym, do którego zaliczyć można szybkie chodzenie, bieganie, skakanie na skakance, pływanie). Dodatkowo dla tej grupy wiekowej zalecane są, przynajmniej trzy razy w tygodniu, ćwiczenia, które zwiększają siłę głównych grup mięśniowych.

– *Jeśli dziecko na co dzień przeznaczają właśnie tyle czasu na aktywność fizyczną, to obowiązują je standardowe zalecenia żywieniowe. Doskonale ilustruje je talerz zdrowego żywienia<sup>1</sup>, na którym połowę talerza zajmują warzywa i owoce, 1/4 – produkty i przetwory zbożowe, a pozostałą kwartę – nabiał, mięso, ryby, jajka, orzechy i nasiona (np. dyni, słonecznika) oraz tłuszcze roślinne – mówi Małgorzata Jackowska.*

## POTRZEBY ENERGETYCZNE MAŁEGO SPORTOWCA

A jakie będą zalecenia żywieniowe w przypadku dziecka, którego treningi zajmują więcej czasu niż zalecane minimum?

– *Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zależy od wieku dziecka, jego wzrostu i masy ciała, a w przypadku dzieci w wieku szkolnym – również płci. W dużym stopniu będzie na nie wpływać również*

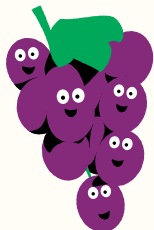
*aktywność fizyczna oraz – w pewnym stopniu – rodzaj tej aktywności. Im więcej godzin dziecko spędza na treningach, im są one bardziej intensywne, tym więcej będzie potrzebowało energii z posiłków. Na przykład aktywny fizycznie ośmiolatek może potrzebować nawet 2100 kcal dziennie, 12-letni chłopiec trenujący piłkę nożną sześć razy w tygodniu – 2700 kcal, a 12-letnia dziewczynka chodząca na treningi tańca z taką samą częstotliwością – 2500 kcal. To całkiem sporo i trzeba o tym pamiętać, tworząc menu dziecka – tłumaczy dietetyczka.*

## GŁÓWNE ELEMENTY DIETY

Aktywność fizyczna zwiększa nie tylko zapotrzebowanie na energię, ale może też spowodować wzrost zapotrzebowania na białko, zwłaszcza w okresie dojrzewania. Przede wszystkim warto zwrócić uwagę na produkty o dużej gęstości energetycznej i odżywczej, czyli takie, które dostarczają dużo energii i składników odżywczych w niedużej porcji. Równie ważne jest zapewnienie młodemu sportowcowi mikro- i makroelementów oraz witamin wspierających organizm w trakcie wysiłku fizycznego: białko, żelazo, wapń, witaminy D, B6 i C.

– *Składniki te powinny pochodzić z różnych produktów spożywczych, spożywanych w regularnych posiłkach w ciągu dnia. Najlepiej włączyć do codziennej diety produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste, orzechy i nasiona oraz produkty mleczne, mięso, ryby, jajka. W przypadku warzyw i owoców wybierajmy szczególnie te, bogate w wymienione wyżej składniki, np. warzywa strączkowe i ich nasiona, kapustne, bakłażana, szpinak, szparagi, brokuły, ziemniaki, warzywa korzeniowe, su-*

szone owoce, gruszki, jabłka, winogrona. Dzięki temu w jadłospisie pojawi się jeszcze więcej źródeł ważnych dla funkcjonowania organizmu dziecka aktywnego fizycznie elementów – przekonuje ekspertka kampanii.



## CZY DZIECI AKTYWNE FIZYCZNIE POWINNY UNIKAĆ WYBRANYCH OWOCÓW I WARZYW?

W sytuacji, gdy w diecie dziecka jest niewiele warzyw i owoców, nagłe zwiększenie ich porcji może spowodować chwilowe dolegliwości jelitowe (np. wzdęcia, uczucie ciężkości). Wynikają one z obecności błonnika w tych produktach. Czy zatem dzieci uprawiające sport muszą zrezygnować z warzyw i owoców?

*– Zdecydowanie nie! Jest to raczej wskazanie do stopniowego, a nie nagłego zwiększania ich ilości w jadłospisie. Dzięki temu jelita dziecka i zamieszkujące je bakterie probiotyczne mogą stopniowo przyzwyczajać się do trawienia większej ilości błonnika – zapewnia Małgorzata Jackowska.*

## ŻYWIENIE DZIECKA AKTYWNEGO FIZYCZNIE W PRAKTYCE

Aktywność fizyczna jest ważnym elementem determinującym zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze każdego człowieka. Oczywiście dotyczy to również dzieci oraz młodzieży. Im większa jest aktywność fizyczna dziecka, im częściej, dłużej i bardziej intensywnie ćwiczy, tym większe będzie jego zapotrzebowanie na energię. Organizm wykorzystuje energię, więc trzeba dostarczać jej więcej. Ale to nie wszystko. Młodzi sportowcy potrzebują też często większej ilości białka i węglowodanów niż ich mało aktywni rówieśnicy, a w jadłospisie należy zwrócić uwagę na odpowiednie źródła składników mineralnych i witamin. Wszystko po to, by wspierać siłę, wytrzymałość i regenerację organizmu na co dzień i po zwiększonym wysiłku fizycznym.

Aktywność fizyczna powoduje zwiększenie zapotrzebowania na energię, ale też składniki mineralne i witaminy. To dlatego, że oprócz energii potrzebnej na codzienne funkcjonowanie i treningi, organizm potrzebuje też zasobów, które może wykorzystywać w procesie wzrastania i dojrzewania. Niewystarczająca ilość kalorii, zbyt mało płynów, nieregularne posiłki, unikanie warzyw, duża ilość przetworzonej żywności i dodanego do diety cukru – to czynniki, które mogą powodować u dziecka złe samopoczucie i zaburzenia odporności. Na dodatek niedobory mogą też wpływać negatywnie

na regulację hormonalną, zmniejszać odporność na stres i przyczyniać się do nieprawidłowej masy ciała. W przypadku dzieci bardzo aktywnych fizycznie nieprawidłowe zwyczaje żywieniowe mogą dodatkowo przyczyniać się do częstszych kontuzji, zmniejszenia siły i wytrzymałości, szybkości i refleksu.

# BIĄŁKO, TŁUSZCZ I WĘGLOWODANY W DZIECIĘ MŁODEGO SPORTOWCA

## BIĄŁKO

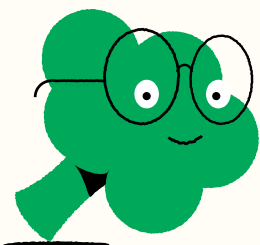
Białka stanowią budulec tkanek organizmu. Są obecne w tkankach narządów wewnętrznych, mięśniach, krwi i płynach ustrojowych. Białka są potrzebne do budowania mięśni, a w przypadku młodych sportowców to ważny element wpływający na siłę i wytrzymałość. Aby organizm funkcjonował prawidłowo, potrzebne jest codzienne, regularne dostarczanie białek z pokarmów różnego rodzaju.

Młodzi sportowcy zwykle potrzebują więcej białka niż ich rówieśnicy. Minimalna ilość, która powinna znaleźć się w jadłospisie, to 1g/kg masy ciała/dzień. A więc jeśli dziecko waży np. 50 kg, to w ciągu dnia powinno zjadać średnio przynajmniej 50 g białka. Według różnych źródeł ilość białka zalecana dzieciom i nastolatkom trenującym na co dzień zależy od intensywności treningów w ciągu tygodnia. W przypadku sportów wytrzymałościowych i siłowych może to być nawet 1,8 g/kg/dzień. Spożycie do 2 g/kg/dzień może być zalecane w przypadku zwiększania lub redukcji masy ciała.



### ŹRÓDŁA BIAŁKA

W tradycyjnej diecie najczęściej źródłami białka są mięso, ryby, jaja i produkty mleczne. Również rośliny, w tym owoce i warzywa, dostarczają białka i mogą być jego dodatkowym źródłem w diecie. Wśród warzyw najwięcej białka zawierają nasiona roślin strączkowych, np. fasola, ciecierzycy, bób, groszek zielony, a także brokuły, bataty, ziemniaki, brukselka i fasolka szparagowa. Podobną ilość białka znajdziemy też w malinach, porzeczkach i bananach. Dobrym źródłem białka są kiełki, np. brokuły, rzodkiewki i słonecznika.



Pamiętaj! Produkty bogate w białko powinny pojawiać się w posiłkach dziecka regularnie, w większości posiłków, a szczególnie w posiłku po treningu. Dzięki temu organizm będzie mógł skuteczniej uzupełniać zapasy wykorzystywane w czasie wzmożonej aktywności fizycznej.



Według Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej zalecane jest, aby białko pochodzące z produktów zwierzęcych (mięso, ryby, jaja, produkty mleczne) stanowiło 2/3 realizacji zapotrzebowania na ten składnik odżywczy oraz by zachowywana była proporcja 1:4 w stosunku białka do węglowodanów.

## WĘGLOWODANY

Węglowodany są podstawowym źródłem energii potrzebnej w trakcie codziennej nauki i aktywności dziecka. Zapasy węglowodanów są magazynowane w mięśniach i wątrobie w postaci glikogenu, który jest zużywany w czasie wysiłku fizycznego. Jest paliwem dla organizmu w przypadku większości dyscyplin sportowych! Niewystarczająca ilość węglowodanów w diecie może więc przyczynić się do zmniejszenia zapasów glikogenu. W przypadku sportowców oznacza to mniejszą siłę mięśni, zmniejszenie szybkości i większą podatność na kontuzje.

Zapotrzebowanie na węglowodany, podobnie jak w przypadku białka, zależy od intensywności ćwiczeń, które dziecko wykonuje. Przy mało intensywnym treningu – 2-3 razy w tygodniu – w diecie powinno być ich ok. 3,3-5,5 g/kg masy ciała. Przy umiarkowanie intensywnym treningu – 3-5 razy na tydzień – ok. 5,5-8,8 g węglowodanów/kg masy ciała.



### ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW

Węglowodany znajdziemy przede wszystkim w produktach zbożowych, przetworach mlecznych i mleku oraz warzywach i owocach. Warzywa dostarczają zwykle węglowodanów złożonych i powinny być składnikiem

większości posiłków w ciągu dnia, również w diecie młodego sportowca. Owoce natomiast są dobrym źródłem cukrów prostych, które dają świetny zastrzyk energii, szczególnie przed i po treningach, dlatego warto włączać je do niewielkich posiłków okołotreningowych.

## TŁUSZCZE

Tłuszcze są integralnym elementem błon komórkowych w naszym organizmie, są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego (aż 60% suchej masy mózgu składa się z kwasów tłuszczowych!).

Zalecenia dotyczące tłuszczu w diecie młodych sportowców są podobne jak dla reszty dzieci w podobnym wieku i powinny stanowić od 20 do 35% energetyczności diety.



Niewystarczająca ilość tłuszczów w diecie może przyczynić się do zaburzeń hormonalnych, ograniczenia wzrastania i budowania siły mięśniowej. To szczególnie ważne, aby nie ograniczać tłuszczów w diecie dzieci w okresie dojrzewania, bo są niezbędne do tworzenia i prawidłowego funkcjonowania hormonów płciowych.

## ŹRÓDŁA TŁUSZCZÓW

Owoce i warzywa są zwykle ubogie w tłuszcz, więc źródłem tego składnika powinny być raczej oleje roślinne, nasiona i orzechy.

# WAŻNE MIKROSKŁADNIKI W DIECI MAŁEGO SPORTOWCA

**Produkty spożywcze dostarczają nie tylko kalorii, białka, tłuszczów i węglowodanów. Są również źródłem składników mineralnych i witamin. I całe szczęście! Bo dzięki temu zróżnicowana dieta i regularne posiłki pozwalają na pokrycie zapotrzebowania na niemal wszystkie składniki odżywcze, nawet w przypadku dzieci o dużej aktywności fizycznej.**

Szczególnie ważne w przypadku dzieci aktywnych fizycznie są następujące składniki:

## WITAMINY:

**A** – działa przeciwzapalnie, odpowiada za zdrowie skóry, gojenie i regenerację, odporność i prawidłowe funkcjonowanie wzroku. Źródłem witaminy A (a właściwie karotenoidów, z których powstaje) są żółte i pomarańczowe owoce i warzywa, np. marchew, papryka, dynia, bataty.

**C** – działa przeciwzapalnie i wspiera układ odpornościowy, poprawia przyswajanie żelaza. Jej źródłem jest większość rodzimych owoców i wiele warzyw, np. truskawki, porzeczki, papryka, kapusta, brukselka, kalafior i brokuły, a nawet ziemniaki.

**D** – znana ze swojego działania wspierającego prawidłowe budowanie kości i zębów, ale wpływa też na sprawność mięśni oraz układ odpornościowy i nerwowy. W żywności jej źródłem są właściwie tylko ryby i owoce morza, dlatego zarówno dzieci, jak i dorośli powinni ją suplementować.

## SKŁADNIKI MINERALNE:

**Sód i potas** – te mikroelementy odpowiadają za prawidłową równowagę elektrolitową organizmu. Źródłami potasu są m.in. pomidory, ziemniaki, szpinak, fasola. Sód znajduje się w produktach kiszonych, wędzonych, pieczywie, wędlinach oraz soli kuchennej. Odpowiednia ilość tych składników zmniejsza ryzyko pojawiania się skurczów mięśni.

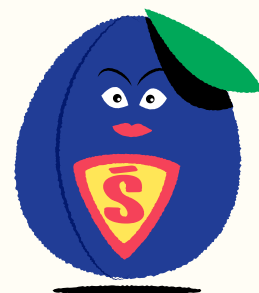


**Wapń** – odpowiada za mineralizację kości i jest szczególnie ważny w okresie wzrastania. Wpływa też na prawidłowe funkcjonowanie serca, przewodnictwo nerwowe i działanie mięśni. W diecie źródłem wapnia są zwykle produkty mleczne, ale warzywa kapustne, maliny, truskawki i suszone owoce również są dobrym źródłem tego składnika.

**Żelazo i cynk** – żelazo jest niezbędne do transportu tlenu w organizmie, a także wpływa na prawidłowe funkcyj-

nowanie układu odpornościowego. Cynk znajduje się w podobnych produktach spożywczych, odpowiada za syntezę witaminy A i produkcję kolagenu, który z kolei jest niezbędny do regeneracji i procesów gojenia. Żelazo i cynk znajdziemy w produktach pochodzenia zwierzęcego oraz nasionach roślin strączkowych i orzechach. Ponadto źródłem żelaza są ciemnozielone warzywa liściaste, brokuły, buraki i fasolka szparagowa.

## WARZYWA I OWOCE - SUPER WSPARCIE DLA AKTYWNYCH FIZYCZNIE DZIECI



**Warzywa i owoce są nie tylko cennym źródłem mikroelementów w diecie młodych sportowców. Są też wyjątkowym źródłem składników o działaniu przeciwzapalnym i zmniejszającym stres oksydacyjny. To szczególnie ważne w przypadku dużej aktywności fizycznej, bo przyczynia się ona do nasilenia procesów zapalnych.**

Warzywa i owoce, dzięki zawartości polifenoli i innych składników o działaniu przeciwutleniającym, pomagają dbać o zdrowie dziecka na co dzień, a także lepiej radzić sobie z wyzwaniami, jakie stają przed organizmem młodej osoby w związku z dużą aktywnością fizyczną. Koniecznie podawajmy do posiłków ulubione warzywa i owoce! Mogą być dodane do koktajlu, zupy, sosu lub sałatki. Każda dodatkowa porcja to super wsparcie dla aktywnego fizycznie dziecka.



**Które warzywa i owoce będą szczególnie dobrymi źródłami ważnych składników w diecie młodego sportowca?**

- **Bogate w białko** owoce i warzywa to przede wszystkim: warzywa strączkowe i nasiona roślin strączkowych: bób, fasola, soczewica, ale też kapustne (brukselka, kapusta biała i czerwona), kalafior, bakłażan, szpinak, szparagi, ziemniaki. Owoce będące dobrymi źródłami białka to m.in.: jeżyny, maliny, morele, wiśnie oraz owoce suszone. Dobrym źródłem białka są też kiełki, nasiona i orzechy.

**Pamiętaj!** Białko z owoców i warzyw to dodatkowe źródło tego składnika. Zdecydowanie ważniejsze będzie włączenie na co dzień do diety produktów mlecznych, mięsa, ryb, jajek i nasion roślin strączkowych oraz przetworów sojowych.



- Warzywa i owoce są świetnym sposobem na zapewnienie **składników mineralnych i witamin**. Warzywa kapustne, fasola, brokuły, suszone owoce, a także szpinak i jarmuż dostarczą wapnia. Niemal wszystkie warzywa i owoce są świetnym źródłem witaminy C (szczególnie różnokolorowe papryki, truskawki, kalafior i brokuły). Żelazo znajdziemy w nasionach roślin strączkowych, ciemnozielonych warzywach liściastych, brokułach, brukselce i suszonych owocach.
- Owoce i warzywa sprawdzają się jako **sycący składnik głównych posiłków**. Warto włączyć do nich np. ziemniaki, bataty, marchew, buraki i inne warzywa korzeniowe.

- Jako przekąska przed treningiem doskonałe będą suszone owoce, gruszka, jabłko, winogrona – dostarczają sporej porcji łatwo przystępnych węglowodanów (czyli cukrów), niezbędnych w trakcie zwiększonego wysiłku fizycznego.
- Warzywa i owoce, dzięki obecnym w nich składnikom aktywnym biologicznie, są też **wsparciem dla układu odpornościowego, nerwowego i wspierają procesy dostarczania tlenu do komórek**, a więc ich spożywanie będzie ogromną pomocą dla organizmu dziecka aktywnego fizycznie.
- W diecie aktywnych fizycznie dzieci dobrym pomysłem mogą być też **soki owocowe, warzywne**

i **owocowo-warzywne**. Soki pozwolą na dostarczenie dodatkowej porcji składników odżywczych, witamin i są źródłem płynów. Soki owocowe najlepiej jest podawać w wersji wymieszanej z wodą w proporcji 1 do 2 (np. 1 szklanka wody + pół szklanki soku). Najlepiej wybierać soki ze 100% owoców, a jeśli sięgamy po soki z dodatkiem warzyw, to dobrze jest sprawdzić, czy nie mają niepotrzebnych dodatków słodzących. To dobry pomysł na napój również w trakcie długich treningów i po nich, szczególnie dla dzieci uprawiających sporty wytrzymałościowe, np. piłkę nożną, koszykówkę lub biegi. To lepszy wybór niż podawanie dzieciom napojów izotonicznych i innych preparatów dla dorosłych sportowców.

## 5 WAŻNYCH ZASAD JADŁOSPISU DZIECI AKTYWNYCH FIZYCZNIE

**Dobrze zbilansowany i zaplanowany jadłospis jest oczywiście ważny dla wszystkich dzieci. Ale jeśli twoja pociecha oprócz codziennych zajęć ma dodatkowo kilka razy w tygodniu treningi, to przyda wam się kilka dodatkowych, praktycznych wskazówek.**

1.

**Śniadanie** – powinno się pojawiać codziennie i dostarczać wszystkich makroskładników: węglowodanów, tłuszczów i białka. Śniadanie pozwala na uzupełnienie energii po nocnej przerwie, dostarcza glukozy do pracy mózgu i napędza metabolizm. Daje dziecku siłę i energię do podejmowania wysiłku umysłowego i fizycznego w trakcie dnia. Jeśli dziecko ma treningi wcześnie rano, to zamiast tradycyjnego śniadania dobrze jest przygotować np. niewielką porcję koktajlu z owocami, jogurtem i płatkami zbożowymi. Pamiętaj, żeby w śniadaniu pojawiły się węglowodany złożone (np. płatki owsiane, musli) i owoce lub warzywa oraz źródła białka i tłuszczu (np. jajko, produkty mleczne i dodatek oleju roślinnego, orzechy lub nasiona).

2.

**Regularne posiłki** – jeśli zapotrzebowanie energetyczne Twojego dziecka jest zwiększone w wyniku dużej aktywności fizycznej, to może być trudno zapewnić mu pokrycie tego zapotrzebowania w 3 posiłkach w ciągu dnia. Będą musiały być bardzo kaloryczne, a to często wiąże się z dużą ich objętością. Lepszym wyjściem będzie 4-5 posiłków, w tym przekąski w czasie okołotreningowym.

3.

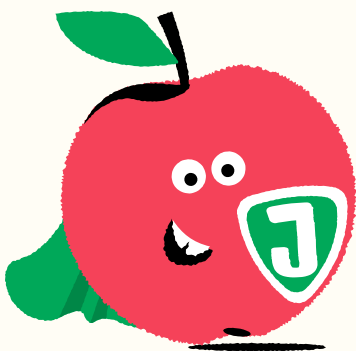
**Przed intensywnym treningiem polecane jest spożycie posiłku zawierającego węglowodany złożone i nieco mniejszą porcję białka i tłuszczu**, np. makaronu z warzywami i dodatkiem sera lub owsianki z dodatkiem jogurtu i orzechów. Dzięki temu organizm dziecka będzie miał do dyspozycji składniki odżywcze, potrzebne w trakcie wysiłku.

4.

**W czasie ćwiczeń najlepiej pić wodę** – często, ale po kilka łyków, żeby nie napełnić nadmiernie żołądka. Dla uzupełnienia zapasów glikogenu utraconego w czasie wysiłku dziecko może wypić po treningu porcję soku owocowego lub owocowo-warzywnego. Elektrolity lub woda mineralna mogą sprawdzić się jako napój w przypadku wysiłku trwającego dłużej niż godzinę (np. w dni zawodów sportowych) lub kiedy temperatura otoczenia jest wysoka.

5.

**Dzieci aktywne fizycznie nie powinny jeść nadmiernej ilości dodanego do diety cukru, fastfoodów i innych przetworzonych produktów spożywczych.** Nawet jeśli nie widać po nich negatywnych skutków takiej diety w postaci nadmiernych kilogramów, to zalecenia zdrowej diety pozostają aktualne! Pamiętajcie, że właściwa dieta wpływa na zdrowie i wzrastanie dziecka, a dodatkowo wspiera lepsze samopoczucie, wytrzymałość i sprawność.



## CZĘŚĆ 2

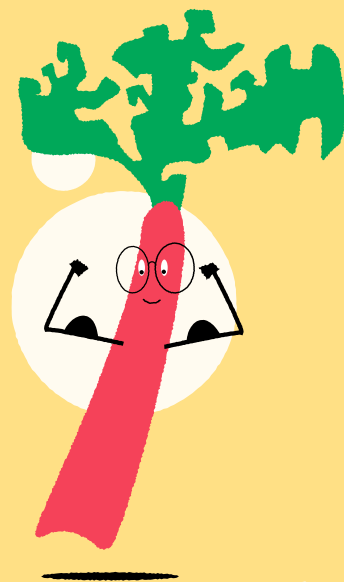
# PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE MAŁEGO SPORTOWCA



### WEDŁUG EKSPERTKI

Kinga Legieta, psycholożka sportu i ekspertka kampanii

„Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”



## CHCESZ ZACHĘCIĆ DZIECKO DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ? 7 SPRAWDZONYCH KROKÓW MOTYWACYJNYCH WEDŁUG PSYCHOLOGA SPORTU

Kluczowym elementem zdrowego stylu życia najmłodszych jest dobrze zbilansowana dieta, z przewagą warzyw i owoców, zajmujących połowę talerza w każdym posiłku. Ogromne znaczenie dla zdrowia i rozwoju dzieci ma również aktywność fizyczna. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci w wieku 2-4 lat powinny spędzać aktywnie przynajmniej trzy godziny dziennie, a dzieci starsze, do lat 17, minimum godzinę dziennie na co najmniej umiarkowanej aktywności fizycznej oraz ćwiczeniach zwiększających siłę głównych grup mięśniowych kilka razy w tygodniu. O tym, jak zmotywować dzieci do uprawiania sportu i jakie kroki należy w tym celu podjąć, opowiada Kinga Legieta.

Dzieci aktywne fizycznie i trenujące w grupach rozwijają umiejętności społeczne, zyskują nowe przyjaźnie oraz uczą się dobrej komunikacji i współpracy. Doskonałą umiejętności koordynacyjne, psychoruchowe czy manualne. Dowiadują się też, jak radzić sobie ze stresem, zarządzać emocjami, mogą również budować poczucie własnej skuteczności. Zalet uprawiania sportu jest wiele. Aby dziecko mogło z nich skorzystać, musi podjąć działanie, a do tego niezbędna jest jego motywacja. Jak ją odnaleźć i wspierać?

### PO PIERWSZE - WZMACNIJ AUTONOMIĘ DZIECKA

Stwórzmy dziecku środowisko, w którym będzie czuło, że jego potrzeby i zdanie są równie ważne, jak dorosłego, że ma wpływ na swoje życie i możliwość wyboru.

- *Badania pokazują, że nadmierna kontrola opiekunów, ograniczanie autonomii oraz krytyczne komentarze mogą kształtować postawy materialistyczne, ograniczać wytrwałość w działaniach oraz obniżać motywację wewnętrzną dziecka. Jeśli więc narzucamy dziecku konkretny rodzaj sportu lub krytykujemy za niewłaściwą*

technikę kopania piłki bądź jazdy na rolkach, zmniejszamy jego motywację do podejmowania aktywności – ostrzega psycholożka.

## PO DRUGIE - DAJ WYBÓR

Pozwólmy dziecku wybrać dyscyplinę sportową, którą chce uprawiać, a przy tym udzielajmy wskazówek o charakterze informacyjnym, a nie krytykującym czy kontrolującym. Zapytajmy więc dziecko: jaki sport najbardziej mu się podoba, co chciałby robić podczas treningów, a gdy idziemy na spacer, zaproponujmy różne możli-

wości: wycieczkę pieszą, na rolkach, rowerze lub desce. W ten sposób pokazujemy dziecku, że jego zdanie ma znaczenie, a dając mu przestrzeń na dokonanie wyboru, zwiększamy jego wewnętrzną motywację.

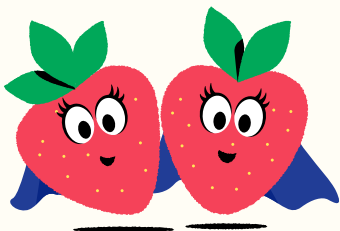
## PO TRZECIE - USZANUJ ODREBNOŚĆ I CHARAKTER DZIECKA

Osobowość każdego z nas jest inna i zależy m.in. od predyspozycji genetycznych, temperamentu czy środowiska, w jakim się wychowujemy. W kontekście aktywności sportowej oznacza to, że nie każde dziecko będzie czuło się tak samo w każdej dyscyplinie sportowej.

*- Doceńmy indywidualność naszego malucha i podążajmy za jego predyspozycjami. Jeśli dziecko jest bardziej introwertyczne, chętniej spędza czas w gronie bliższych i znanych sobie osób, pokazujmy mu aktywności sportowe, jak jazda na rolkach czy łyżwach, które nie wymagają ciągłej interakcji międzyludzkiej. Jeśli natomiast nasze dziecko jest ruchliwe, żywiołowe i z łatwością poznaje nowych rówieśników, prawdopodobnie w jego przypadku lepiej sprawdzą się sporty zespołowe, np. piłka nożna lub koszykówka, bądź indywidualne, ale kontaktowe, takie jak judo czy karate – tłumaczy ekspertka.*

## PO CZWARTE - POSZUKUJ RAZEM Z DZIECKIEM

Sprawdzając nowe aktywności, zwiększamy szansę na to, że mały człowiek odnajdzie tę, która sprawia mu frajdę, a to niezbędny element utrzymania wewnętrznej motywacji. Co więcej, próbowanie różnych dyscyplin sportowych sprzyja ogólnemu rozwojowi psychoruchowemu dziecka, ponieważ każda dyscyplina wymaga nieco innych wzorców ruchowych i umiejętności psychologicznych.



## PO PIĄTE - BAW SIĘ DOBRZE

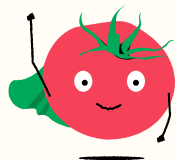
Badania pokazują, że głównym motywem uprawiania sportu przez dzieci jest zabawa.

*- Ważne, by dziecko podejmowało taką aktywność, która sprawia mu jak największą radość, a nie taką, którą rodzic uważa za słuszną. Jako rodzice musimy być świadomi tego, w jakim stopniu dana aktywność odpowiada nam, dorosłym, a w jakim stopniu – potrzebom dzieci. Dziecko czerpie radość z samego faktu uprawiania sportu, kontaktu z rówieśnikami, pokonywania kolejnych barier i ograniczeń. Odbierając dziecku satysfakcję z doskonalenia własnych umiejętności, zabijamy jego wewnętrzną motywację. Wytykając błędy np. podczas zawodów sportowych, w których dziecko startuje, narażamy młodego człowieka na zaniechanie aktywności*

*i utratę motywacji. Nasze dziecko nie musi być kolejnym Robertem Lewandowskim czy Igą Świątek – najważniejsze, by było zdrowe i szczęśliwe – przekonuje Kinga Legieta.*

## PO SZÓSTE - BĄDŹ PRZYKŁADEM

Dzieci uczą się poprzez modelowanie, a więc odwierciedlanie zachowań, które widzą u swoich opiekunów i znaczących osób. Dzieci szukają odpowiedzi na nurtujące pytania w najbliższym otoczeniu u dostępnego wzorca, czyli najczęściej rodzica. Mały człowiek doskonale obserwuje świat, szybko analizuje sytuacje i zauważa pewne schematy. I właśnie na tej podstawie przejmuje pewne zachowania. Jeśli zatem jako dorośli chcemy, aby nasze dzieci były aktywne, także bądźmy aktywni.



## PO SIÓDME - DZIAŁAJ SPONTANICZNIE

Zachęcając dziecko do podejmowania aktywności fizycznej, róbmy to spontanicznie: zamiast zawozić dziecko do szkoły samochodem, możemy wspólnie pojechać rowerem. Jeśli nie codziennie, to chociaż kilka razy w tygodniu. Zamiast wjeżdżać windą na piąte piętro, wejdźmy po schodach. Do tego możemy wprowadzić element rywalizacji, czyli kto pierwszy wbiegnie na górę. Każdą aktywność można urozmaicać o grę czy wyzwanie.

*– Czasem wystarczy przeanalizować codzienne rytuały i postarać się je zmodyfikować, aby dawały dzieciom przestrzeń do podejmowania spontanicznej aktywności ruchowej. Nie musimy od razu zapisywać naszego malucha na zorganizowane zajęcia do odpowiedniego klubu czy szkółki. Często liczą się proste i dostępne rozwiązania, które doskonale sprawdzą się w budowaniu nawyków. Pamiętajmy, że to głównie małe kroki i działania powodują wielkie zmiany – podsumowuje psycholożka.*

## EMOCJE W SPORCIE, CZYLI JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ MAŁEGO SPORTOWCA

**Dla dziecka sport może być źródłem różnych emocji – nie tylko pozytywnych, ale również tych trudnych. Rolą rodzica jest dać dziecku pełne prawo do ich wyrażania poprzez wsparcie i bliskość. O tym, jak pomagać młodemu zawodnikowi radzić sobie z emocjami, opowiada Kinga Legieta.**

Podejmowanie przez dzieci aktywności fizycznej wiąże się z doświadczaniem różnych emocji – od radości i ekscytacji, po złość, smutek i frustrację. Jako dorośli często mamy problem z ich prawidłowym rozpoznanem, możemy jednak wspierać nasze pociechy w przeżywaniu tych emocji. Jeśli chcemy, by nasz maluch osiągał sukcesy w sporcie, powinniśmy nie tylko zadbać o jego sprawność fizyczną, ale także tę mentalną. Sport jest doskonałą okazją, by nauczyć się zarządzania emocjami – nie tylko po to, by mieć lepsze wyniki, ale również, by wykorzystać tę umiejętność w codziennych sytuacjach.

*– Badania pokazują, że nastolatki, którzy uczestniczą w sportach zespołowych, rzadziej doświadczają zaburzeń nastroju, są bardziej zaangażowani w relacje z przyjaciółmi, pełni nadziei i pozytywnie nastawieni*

*do życia. Naszą rolą, jako dorosłych, jest wyposażenie dzieci w odpowiednie „narzędzia”, by umiały radzić sobie ze swoimi emocjami – mówi Kinga Legieta.*

### Po co nam emocje?

Emocje pojawiają się w różnych, ważnych dla nas sytuacjach. U małego sportowca mogą mieć związek m.in. z dostaniem się do drużyny piłkarskiej, nawiązywaniem przyjaźni z rówieśnikami podczas zajęć czy prawidłowym wykonywaniem ćwiczeń. Może także pojawić się cały wachlarz emocji tzw. trudnych, nieprzyjemnych, jak silne zdenerwowanie przed konkurencją lub uczucie niepokoju, że coś pójdzie niezgodnie z planem.

- Warto uświadomić sobie, że każda emocja jest dobra, bo niesie ze sobą informację o naszym stanie. Emocje dostarczają nam cennych wskazówek o rzeczach, na których nam zależy - uczucie strachu informuje nas o tym, że czujemy się w danej sytuacji zagrożeni, a radość pokazuje, że postępujemy zgodnie z naszymi potrzebami – tłumaczy psycholożka.



- Kluczem do radzenia sobie z emocjami będzie właściwe ich interpretowanie. Jeśli pozwolimy dziecku czuć emocje i akceptować je, będzie mu o wiele łatwiej sobie z nimi poradzić. Wypowiadając popularne, aczkolwiek niewspierające rady: „nie przejmuj się”, „nie bój się”, „nie smuć się”, zaprzeczamy trudnym emocjom i utrwalamy przekonanie, że zmartwienie, smutek czy strach to coś złego – wyjaśnia ekspertka.

## AKCEPTUJ WSZYSTKIE EMOCJE

Dajmy dziecku przyzwolenie na okazywanie różnych emocji. Jeśli odczuwa smutek po nieudanej próbie, to znaczy, że bardzo mu na tym zależało. Przeżycie smutku może wyzwolić w nim motywację do zwiększenia wysiłku i podjęcia kolejnych prób. Z kolei obawa, że coś nam się nie uda, powoduje większą mobilizację do podjęcia działania i skoncentrowania się na wykonaniu zadania. Złość, która pojawia się po przegranej, pokazuje, że jakaś potrzeba dziecka nie jest zaspokojona.

## PRACUJ NAD EMOCJAMI

Kiedy uczucia i myśli związane z emocjami stają się dla dziecka przytłaczające, warto wspomóc je w ich regulacji. Regulacja polega na zmianie intensywności emocji oraz ukierunkowaniu doświadczeń emocjonalnych w taki sposób, by były one przydatne. Pierwszym punktem w kierunku regulacji emocji jest nauka ich rozpoznawania i nazywania. Przydatne będą takie komunikaty, jak: „widzę, że się smucisz”, „zauważyłam, że trzęsą ci się ręce”, „rozumiem, że się stresujesz, bo to dla ciebie ważne”. W ten sposób pokazujemy, że emocje to coś naturalnego i normalnego.

*- Można także zachęcać dziecko do „szukania” tych emocji w ciele. Dzieci najczęściej komunikują, że czują motyle w brzuchu lub szybciej bije im serce. Dzięki temu uczą się rozpoznawać różne stany emocjonalne i związane z tym pobudzenie fizjologiczne. Takie „szukanie” emocji w ciele to jak skanowanie ciała. Możemy wspólnie z dzieckiem skanować ciało od stóp do głów, wyszukując napięcia czy dolegliwości bólowe. Gdy już je zauważymy, warto wypróbować popularne metody regulacji napięcia emocjonalnego – doradza Kinga Legieta.*

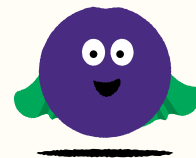
Jedną z nich jest oddychanie. Poprzez zastosowanie technik oddechowych możemy regulować funkcjonowanie układu nerwowego młodego człowieka.

## POKAŻ DZIECKU, ŻE JESTEŚ

To, czego dziecko potrzebuje najbardziej, jest bliskość rodzica. Pamiętajmy, że rodzice to najbliższe osoby, na których najmłodszy się wzorują i przy których czują się bezpiecznie. Warto pytać dziecko, co czuje i uważnie

śłuchać, co chce nam powiedzieć. Pytanie: „jaki masz pomysł, żeby sobie z tym poradzić” pozwala mu samodzielnie poszukiwać najlepszych dla niego strategii. Niejednokrotnie sam fakt, że rodzic znajduje się w pobliżu (np. na trybunach) i obserwuje dziecko, ogromnie pomaga mu w takiej sytuacji.

# JAK SPORT MOŻE WZMACNIAĆ ZDROWE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI DZIECKA?



**Poczucie własnej wartości buduje się od najmłodszych lat. To proces powolny i systematyczny, a jednorazowe działania z tzw. doskoku nie przyniesie efektów. Zdaniem Kingi Legiety, chcąc wzmocnić pewność siebie u dziecka, należy zadbać o właściwy balans w jego życiu.**

Skąd bierze się niska samoocena i brak wiary we własne możliwości? Wszystko zaczyna się w okresie dzieciństwa. Poczucie własnej wartości nie jest wrodzone, ale kształtowane przez całe życie.

*- Jako rodzice staramy się, by nasze dziecko było szczęśliwe, wierzyło w siebie i było przekonane, że jest w stanie osiągać ważne dla siebie rzeczy. Aby tak się stało, powinniśmy rozwijać w nim poczucie własnej wartości, dając mu olbrzymi kapitał na przyszłość. To pozwoli mu radzić sobie w trudnych sytuacjach, a także pomoże podejmować kolejne wyzwania – w sporcie, w szkole czy w przyszłości w pracy – mówi Kinga Legieta.*

## PO CO NAM POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I JAK JE ZDOBYĆ?

Poczucie własnej wartości wiąże się z wytrwałością i aktywnym podejściem do rozwiązywania problemów w obliczu niepowodzeń oraz z większą motywacją do osiągnięcia celów. Świadomość, że jesteśmy wartościowi, motywuje do tego, by dawać z siebie wszystko i nie poddawać się w trudnych sytuacjach. *- Ważne jest, by wspierać u dziecka tzw. „zdrowe” poczucie własnej wartości, które polega na tym, że jest ono świadome swoich mocnych stron, ale także rezerw. Chodzi o to, by maluch miał ogólnie pozytywny obraz siebie mimo swoich niedoskonałości oraz zadowolenie z tego, kim jest. Poczucie własnej wartości i skuteczności możemy rozwijać w nim na przykład poprzez aktywność fizyczną – przekonuje psycholożka.*

## SPORT A WIARA WE WŁASNE SIŁY

Ruch przyczynia się do podniesienia poczucia własnej wartości poprzez wzrost wiary w swoje możliwości, kształtuje odporność psychiczną, poprawia samopoczucie. Zmniejsza poczucie niepokoju i poprawia jakość snu,

rozwija odpowiedzialność i pewność siebie, pobudza empatię, kreatywność i zdolności społeczne. Pomaga dzieciom w koncentracji, radzeniu sobie z emocjami, a także zwiększa akceptację własnego ciała.

*- Badania dowodzą, że istnieje silny związek między zaangażowaniem dziecka w zorganizowane zajęcia sportowe a poczuciem własnej skuteczności, czyli tym, jak dziecko czuje się zdolne do uczestniczenia w ćwiczeniach, co z kolei może pomóc mu rozwinąć zdrowe nawyki ćwiczeń przez resztę życia. Udział w zorganizowanych zajęciach sportowych buduje wytrwałość, poczucie własnej wartości oraz rozwija strategię radzenia sobie z trudnościami. Strategie te mogą być później wykorzystywane przez całe życie w różnych obszarach – wyjaśnia ekspertka.*

Zgodnie z teorią uczenia się, dzieci czerpią także z doświadczeń zastępczych, a więc obserwując innych, osiągających dobre wyniki, wzorując się na imponującym im wzorcu, takim jak idol sportowy, rówieśnik czy aktywny rodzic. Dzieje się tak, ponieważ młode osoby chcą „przejąć” od swoich idoli to, co oni wykonują dobrze i wprowadzić do swojej aktywności. A trenowanie z innymi dziećmi jest doskonałą do tego okazją.

## 3 FILARY POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Wśród podwalin pod budowę poczucia własnej wartości, przyczyniających się do wzmocnienia samooceny, wymienia się trzy:

1.

**Przekonanie o bezwarunkowej wartości** - wartość jest przynależna każdemu od urodzenia, bez względu na pochodzenie czy status. Dzieci z wysokim poczuciem własnej wartości rozumieją, że popełniane błędy nie



umniejszają ich wewnętrzną wartość, dlatego nie boją się potknięć i porażek. Natomiast ważne dla nich rzeczy są warte podejmowania prób i wysiłku. Sport składa się z sukcesów i porażek. Nieuniknione w nim jest doświadczanie zarówno wzlotów, jak i upadków. Dlatego rodzice i opiekunowie powinni podkreślać, że bez względu na osiągnięte wyniki i nauczone czynności, dzieci są wartościowe.

2.

**Bezwarunkowa miłość** – trenujące dziecko powinno od nas słyszeć, że niezależnie od osiągnięć czy porażek kochamy je takim, jakim jest.

3.

**Wzrastanie bez presji, czyli rozwijanie swojego potencjału** – jeśli dziecko czuje, że staje się lepsze w sporcie i poprawia swoje wyniki, będzie to robić z mniejszą obawą przed porażką, za to z większą radością i odwagą. Odczuwa satysfakcję, ponieważ wie, że działa w tempie własnych możliwości, nie nakładając na siebie niepotrzebnej presji. Ważne, aby trenując na co dzień miało środowisko, które to pozytywne wzrastanie będzie mu zapewniało.

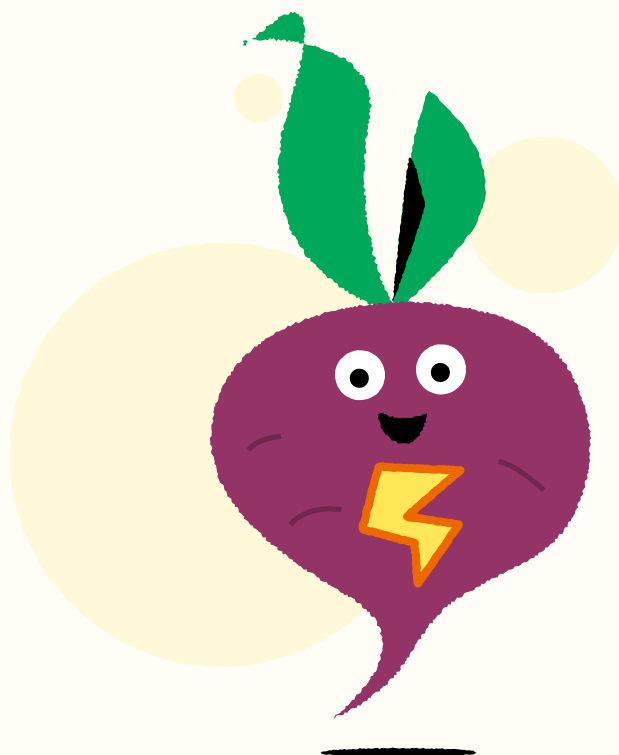
## KOMPETENCJE A PEWNOŚĆ SIEBIE

– W sporcie wiele razy dziecko ma do czynienia z małymi i większymi porażkami. Zadaniem młodego sportowca jest wyciągać wnioski z popełnianych błędów i skoncentrować się na dalszych działaniach. Nietrafienie do bramki czy kosza skłania go do tego, by kolejnym razem wykonać to lepiej i osiągnąć pożądany rezultat. Pokonywanie trudności zwiększa poziom pewności siebie, czyli przekonania, że możemy coś wykonać, i obniża niepokoje, co przekłada się na radzenie sobie w stresie w dzieciństwie i w dorosłym życiu – tłumaczy Kinga Legieta.

Pewność siebie w sporcie to przekonanie, że jako sportowiec mam predyspozycje, aby osiągać dobre rezultaty. Młodzi sportowcy kształtują swoją pewność siebie na podstawie swoich kompetencji. Każda udana próba i opanowanie nowych umiejętności buduje pewność siebie w młodych zawodnikach. I choć może się zdarzyć, że dziecko, które dłużej uprawia sport, będzie miało chwilę zwątpienia, to rolą rodzica jest pomóc przypomnieć mu, że zrobiło postępy i rozwinęło się od momentu postawienia „pierwszego kroku”.

– *Dzieci kształtują swoją pewność siebie dzięki wsparciu – trenerów i rodziców. Dlatego tak ważne jest, by opiekunowie przekazywali pozytywne informacje zwrotne, zachęcali i wspierali je. Mogą to być proste komunikaty takie jak: „dobrze przepracowałeś ostatni czas”, „potrafisz to zrobić” – podkreśla psycholożka.*

Dziecko w wieku szkolnym ma dużą potrzebę bycia kompetentnym, a zajęcia sportowe dają szansę wykazania się i zrealizowania swoich zadań, prowadzących do małych sukcesów, np. „nauczyłem się dwutaktu w koszykówce”, „zjechałem z tej dużej góry”. To buduje zasoby młodego człowieka. A zaspokojenie potrzeb – autonomii, kompetencji i relacji z innymi sprawia, że dziecko czuje się szczęśliwe i ma większą motywację do działania.



# TRENUJ MÓZG POPRZEZ RUCH!

W rozwijaniu funkcji poznawczych dziecka dieta i sport powinny iść w parze. Odpowiednio zbilansowane posiłki, bogate w warzywa i owoce, dostarczają składników, które wspierają dojrzewanie i funkcjonowanie mózgu, a co za tym idzie - wpływają na prawidłowy rozwój zdolności takich jak: percepcja, pamięć, koncentracja uwagi czy myślenie. Sama dieta jednak nie wystarczy. Ważna jest także aktywność ruchowa, która doskonale stymuluje pracę mózgu. Kinga Legieta wyjaśnia, dlaczego ruch ma tak zbawienny wpływ na rozwój poznawczy małego człowieka.

Poza odpowiednią dietą na efektywność pracy mózgu wpływa wiele innych czynników, w tym ruch. Aktywność fizyczna poprawia rozwój mózgu w okresie dojrzewania poprzez pozytywny wpływ na neurogenezę, czyli wzrost neuronów oraz plastyczność mózgu, czyli jego zdolność do zmian i adaptacji do nowych sytuacji. Sport zwiększa umiejętność koncentracji uwagi i myślenia kreatywnego, poprawia pamięć, pozytywnie wpływa na ogólne samopoczucie.

- *Badania dowodzą, że aktywność fizyczna jest związana z bardziej efektywnymi, solidnymi i elastycznymi sieciami mózgowymi. Im większa aktywność fizyczna, tym bardziej „sprawny” mózg. Dzieci, które angażowały się w wysoki poziom aktywności fizycznej, wykazywały korzystny wpływ sportu na obwody mózgowie w wielu obszarach istotnych dla uczenia się i rozumowania – mówi psycholożka.*

## Czym są funkcje poznawcze?

To zbiór umiejętności, które umożliwiają odbieranie, przetwarzanie i przechowywanie bodźców z otoczenia. Kształtowanie tych funkcji jest jednym z kluczowych elementów rozwoju dziecka od wczesnych lat. Do podstawowych funkcji poznawczych należą: uwaga, pamięć, percepcja, elastyczność psychologiczna oraz funkcje wykonawcze.

Uwaga to zdolność do selekcjonowania informacji, np. w sytuacji, gdy potrzebujemy skupić się na wykonaniu zadania z jednoczesnym pominięciem dystraktorów (czynników rozpraszających).

Pamięć pozwala nam przechowywać informacje i wydobywać je, kiedy są potrzebne, np. na kartkówce z historii czy zapamiętując numer telefonu.

Percepcja odpowiada za odbieranie informacji z otoczenia.

Elastyczność poznawcza to zdolność przystosowywania się do zmiennych i nowych sytuacji, np. gdy zmieniamy szkołę lub znajdujemy się pod presją.

Funkcje wykonawcze są niezbędne do kontroli poznawczej oraz regulacji zachowania, odpowiadają one za najbardziej złożone procesy.



## ĆWICZĄC CIAŁO, ĆWICZYSZ UMYŚŁ

Podjęcie aktywności fizycznej to nie tylko trening ciała, ale także trening mózgu. Uprawiając sport, korzystamy z różnych umiejętności naszego mózgu, np.:

- Podczas gry w siatkówkę czy koszykówkę dziecko ma okazję szybko przenosić swoją uwagę między zadaniami, np. podanie, strzał, powrót do obrony. Dzięki temu rozwija umiejętność uwagi i elastyczności psychologicznej.
- Treningi w terenie kształtują orientację przestrzenną, gdyż dziecko musi oszacować, gdzie znajduje się ono, a gdzie cel, np. kosz.
- Biegi na orientację to doskonały przykład aktywności fizycznej, która - oprócz wzmacniania wydolności i kondycji małego człowieka - uczy je odnajdywać się w przestrzeni i rozwiązywać zadania.

- Ćwiczenia aerobowe, jak bieganie czy pływanie, mogą zwiększyć rozmiar hipokampu i zachować istotną materię mózgu, poprawiając pamięć przestrzenną i funkcje poznawcze.

Naukowcy uznają, że nie ma większego znaczenia, jaką formę aktywności wykonujemy – ważne, by była stale obecna w naszym życiu. Nawet niewielki codzienny wysiłek, jak np. chodzenie schodami zamiast jeżdżenia windą może pozytywnie wpłynąć na mózg!

*– Im wyższa i bardziej intensywna aktywność fizyczna, tym większe są obszary mózgu – zarówno pod względem objętości, jak i grubości kory. W szczególności zaobserwowano to w hipokampie, który uznaje się za centrum kontroli pamięci. Regularna aktywność fizyczna poprawia również jakość snu, co z kolei wspomaga konsolidację pamięci i usuwanie toksyn z mózgu. Dzięki temu dzieci mogą lepiej zapamiętywać informacje i nabywać wiedzę szkolną – zwraca uwagę Kinga Legieta.*

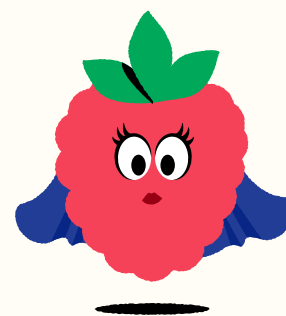
Zdaniem ekspertki, aby dziecko miało szansę rozwijać swoje zdolności poznawcze, kluczowa jest jego własna chęć do podejmowania aktywności, którą ono uznaje za właściwą dla siebie. Ważne jest, by robiło to, co lubi, niż na siłę to, co teoretycznie jest naszym zdaniem korzystniejsze dla jego zdrowia.



## TRENING UWAGAŃNOŚCI - MINDFULNESS

Jednym ze sposobów utrzymywania mózgu w formie jest trening uważności – mindfulness. Polega on na nauce skupienia uwagi na tym, co się dzieje obecnie, bez oceniania, z pełną akceptacją. To z kolei przyczynia się do samoregulacji, nauki relaksacji i poprawie koncentracji.

*– To trening naszej uwagi, aby pozostać w chwili obecnej, tu i teraz, zamiast błądzić myślami do przeszłości czy zamartwiać się przyszłością. Za każdym razem, kiedy kierujemy naszą uwagę do teraźniejszości, trenujemy sieci mózgowie, których używamy do kontrolowania naszej uwagi. Uwaga to sposób, w jaki mózg wybiera jedną rzecz, na której chce się skupić z szerokiego zakresu rzeczy w otoczeniu. W sporcie taki trening ma miejsce niemal cały czas, choć często jest wykonywany spontanicznie! Gdy trener mówi: „skup się na piłce”, dziecko mimowolnie uczy się tego, jednocześnie „wyciszając” inne bodźce z otoczenia, jak okrzyki kibiców, na których nam przecież zależy. Sport wymaga skupienia się na konkretnym zadaniu i wykonaniu danego elementu. Dziecko, nie trafiając do kosza, wie, że nie może rozpamiętywać swojego błędu (przeszłość) albo myśleć o tym, ile punktów zdobędzie (przyszłość). Najważniejsze jest, by skupiło się na jednym rzucie, który właśnie ma wykonać – tłumaczy ekspertka.*



## STRES DZIECKA - SZANSA CZY ZAGROŻENIE?

Stres dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Jako rodzic możemy towarzyszyć dziecku w jego przeżywaniu – obserwując jego nastrój, zwracając uwagę na objawy stresu oraz wspierając je w radzeniu sobie z nim. Jedną z najlepszych strategii łagodzenia stresu jest aktywność ruchowa. To ona przeciwdziała efektom stresu. Kinga Legieta przekonuje, że wykonywanie jakiegokolwiek aktywności fizycznej w młodym wieku jest lepsze dla zdrowia niż jej brak, i podpowiada, jak nauczyć dziecko radzić sobie w stanach napięcia.

Stres stanowi nieodłączną część naszej codzienności. Towarzyszy nam od najmłodszych lat przez całe życie.

Dla wielu z nas kojarzy się z czymś nieprzyjemnym i negatywnym. Nasz styl życia, czyli to, co jemy, ile

śpimy i ile ćwiczymy, wpływa na poziom stresu. Dieta, sen i ćwiczenia fizyczne mogą mieć działanie pro- lub przeciwzapalne. Zrównoważony styl życia, który uwzględni zbilansowaną dietę, regularną aktywność fizyczną i jakościowy sen, zmniejsza zły wpływ stresu i stanów zapalnych na nasz organizm i mózg.

## NIE ZAWSZE STRES MA WIELKIE OCZY

Stres jest naturalną odpowiedzią na zagrożenie. W naszym organizmie pojawia się szereg reakcji fizjologicznych – przyspieszone tętno, kołatanie serca, pocenie się, które mają za zadanie przygotować nas do podjęcia wyzwania.

*- Każdy z nas doświadczył stresu i niejednokrotnie mógł zaobserwować podobne reakcje u swojego dziecka. Utarło się przekonanie, że stres zawsze ma szkodliwe działanie. W rzeczywistości jest on bardzo potrzebną i adaptacyjną reakcją. Warto przekonywać dziecko, że stres nie jest taki straszny i może mieć dwa oblicza – pozytywne i negatywne. Ważniejsze będzie to, jak postrzegamy stres. Stres sam w sobie jest reakcją, która motywuje i mobilizuje nas do działania. Jednak negatywne konsekwencje są wtedy, gdy postrzegamy stres jako coś złego lub jest on przewlekły – wtedy powoduje dolegliwości fizyczne, psychiczne i przyczynia się do zmęczenia – przekonuje Kinga Legieta.*

## JAK OPANOWAĆ STRES?

Gdy taki silny stres odczuwają dzieci, warto normalizować tę reakcję i pokazywać im strategie regulacji. Do najpopularniejszych należą **techniki oddechowe**. Ćwiczenia oddechowe mogą regulować pracę układu nerwowego oraz uspokajać ciało i umysł. Innym sposobem może być **ćwiczenie z dzieckiem uważności** – by potrafiło zatrzymać myśli na tym, co dzieje się tu i teraz. Można to praktykować w spontaniczny sposób – zadając pytania na spacerze, co zielonego widzi dookoła, prosząc o wymienienie dźwięków, które słyszy, albo proponując, aby opisało z jak największymi szczegółami wygląd mijanego budynku.

*- Takie ćwiczenia uczą dziecko, że większość zmartwień jest w naszych myślach, a one nie dzieją się w rzeczywistości. Idealnie podsumowuje to żółw Oogway ze znanej i lubianej bajki „Kung Fu Panda”: „Wczoraj to już*

*historia, jutro to tajemnica, ale dzisiaj to dar losu. A dary są po to, żeby się nimi cieszyć” – cytuje psychologka.*

## Czy dzieci powinny się stresować?

Część rodziców wyznaje zasadę, że należy chronić latorośl przed stresem. Inni z kolei uważają, że dziecko eksponowane na stres uczy się radzenia sobie z nim, przygotowując się do dorosłego życia. Niezależnie od poglądów, jedno jest pewne – dzieci będą się stresować, gdyż jest to naturalna reakcja organizmu. Dlatego, zdaniem ekspertki, trzeba nauczyć je radzić sobie w stresie, a dobrym rozwiązaniem jest aktywność fizyczna.



## SPORT SPOSOBEM NA STRES

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje, aby dzieci i nastolatki w wieku od 6 do 17 lat poświęcały codziennie 60 minut na aktywność fizyczną, przez cały tydzień! Mogą to być sporty takie jak koszykówka, piłka nożna i inne gry zespołowe, a także bieganie, pływanie, spacerowanie czy piesze wędrówki. Aktywność fizyczna obejmuje prawie wszystkie formy ruchowe.

*- Wspaniałą rzeczą w ćwiczeniach jest to, że uszczęśliwiają zarówno ciało, jak i mózg. Dlatego tak ważne jest, by codzienną aktywność fizyczną uczynić nawykiem, który zostanie z dzieckiem do dorosłości. Jeśli pomożemy wykształcić ten zdrowy nawyk u dziecka, będzie ono cieszyć się korzyściami zdrowotnymi przez całe życie. Do tych korzyści zaliczamy m.in. obniżony poziom stresu, zmniejszone ryzyko nadmiernego stanu zapalnego lub wystąpienia depresji – mówi Kinga Legieta.*

Uczestnicząc w zajęciach bądź zawodach dziecko jest wyeksponowane na stres. Ma to związek z potrzebą pokazania się przed rówieśnikami i trenerem z najlepszej strony, wygraniem w konkurencji czy zaprezentowaniem osiągniętych umiejętności.

*- Można powiedzieć, że aktywność fizyczna i rywalizacja sportowa mogą generować sytuacje stresowe. Jednak badania potwierdzają, że ćwiczenia fizyczne prowadzą do wzrostu różnych neuroprzekaźników, w tym serotoniny, dopaminy i noradrenaliny. Te substancje chemiczne pełnią ważną rolę w regulacji nastroju, czujności umysłowej i koncentracji. To pośrednio*

wyjaśnia, dlaczego regularna aktywność fizyczna jest związana ze zmniejszonymi objawami lęku i depresji. Mało tego – zwiększone wydzielanie endorfin podczas aktywności fizycznej wywołuje poczucie szczęścia – zapewnia psycholożka.

Sport uczy także radzenia sobie z problemami. Dzieci zaangażowane w zajęcia grupowe są bardziej aktywne

i stosują strategie skoncentrowane na rozwiązywaniu problemów. To pomaga im radzić sobie z codziennymi trudnościami, zamiast je ignorować lub czekać, aż miną. Umiejętność rozwiązywania problemów zwiększa z kolei poczucie własnej wartości, sprawczości i obniża niepokój, co może pomóc w radzeniu sobie ze stresem zarówno teraz, jak i w dorosłym życiu.

## JAK WYBRAĆ DYSCYPLINĘ SPORTOWĄ DLA DZIECKA?

Rodzice stoją przed trudnym zadaniem, jakim jest wybór odpowiedniej dyscypliny sportu dla dziecka. Mamy wiele rodzajów aktywności fizycznej, a przy wyborze warto pamiętać, by były one dopasowane do preferencji dziecka, jego predyspozycji i możliwości. Korzyści z uprawiania sportu przez dzieci obejmują różne aspekty – emocjonalne, psychiczne, społeczne, motoryczne czy poznawcze. Jak zatem wybrać aktywność, która najlepiej pomoże w rozwoju dziecka? Proponujemy 10 dyscyplin sportowych oraz opisujemy korzyści z ich praktykowania:



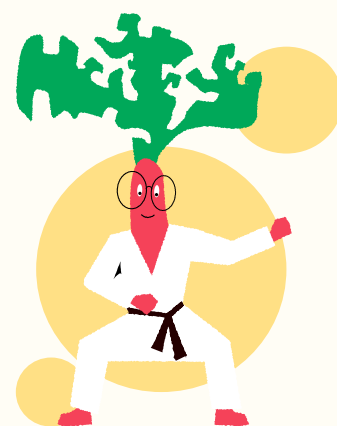
**Pływanie** – doskonała forma aktywności fizycznej, która angażuje pracę wielu grup mięśniowych (ramion, mięśni core, nóg). Pływanie poprawia wydolność, ogólną siłę i wytrzymałość. Przy tym trenuje także charakter – pływanie wymaga dyscypliny i wytrwałości, często treningi odbywają się rano, a to może przyczyniać się do kształtowania sumienności i budowania zdrowych nawyków. Nauka pływania jest ważna, ponieważ zapewnia dziecku bezpieczeństwo w wodzie. Może też uczyć pokonywania słabości i lęku przed pływaniem. Ten rodzaj sportu to również dobra forma regulacji emocji i stresu. Za tym idzie nauka odpowiedniego wzorca oddechowego, a prawidłowy oddech pomaga regulować funkcje życiowe.

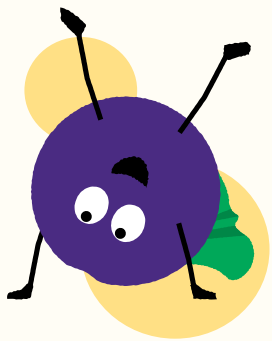


**Piłka nożna** – uprawianie piłki nożnej sprzyja rozwijaniu formy sportowej, w tym siły mięśniowej, szybkości, wytrzymałości, oraz utrzymaniu dobrej kondycji. Dzieci trenujące piłkę nożną uczą się koordynacji i opanowują umiejętności techniczne takie jak drybling, precyzyjne podawanie i strzelanie. To

gra zespołowa, a więc dziecko uczy się współpracy, komunikacji i działania ukierunkowanego na dobro drużyny. Kształtuje także charakter – wymaga wytrwałości, radzenia sobie z emocjami czy zarządzania stresem. Wpływa również na rozwój mózgu – młody piłkarz lub piłkarka potrzebują ćwiczyć koncentrację i szybkie podejmowanie decyzji.

**Judo** – dyscyplina ta angażuje całe ciało, poprawiając ogólną sprawność, siłę, gibkość i koordynację. Zajęcia judo uczą samokontroli i regulacji emocji. Dodatkowo dziecko uczy się odpowiednich technik obronnych, które mogą być przydatne w sytuacjach zagrożenia. To sport kontaktowy, wymagający współpracy z innymi, rozwijający empatię i komunikację. Stopniowe osiąganie kolejnych umiejętności może budować pewność siebie dziecka. Judo opiera się na zasadach fair play, dlatego dzieci uczą się wzajemnego szacunku, poszanowania dla rywala i uczciwej rywalizacji.

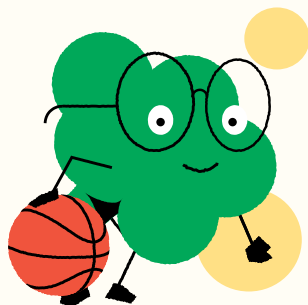
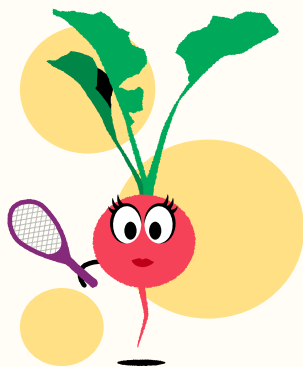




**Gimnastyka** – jest kompleksową formą sportu, pomagającą rozwijać siłę, równowagę, gibkość i koordynację ruchową. Uczy także znajomości i kontroli swojego ciała. Gimnastyka wymaga dobrego balansu, dzięki czemu wzmacniane są mięśnie core, które stabilizują odpowiednią po-

stawę ciała, a ćwiczenia rozciągające zwiększają zakresy ruchu. Ta aktywność sportowa wymaga determinacji i dyscypliny oraz pokonywania własnych ograniczeń. Gimnastyka artystyczna może być formą ruchu, w której dzieci uczą się wyrażać siebie i swoje emocje. Nauka kolejnych elementów i poprawa w ćwiczeniach mogą dawać dziecku motywację do dalszej pracy i kształtować w nim poczucie własnej skuteczności.

**Squash** – jest dynamiczną i intensywną grą, podczas której rozwija się wiele umiejętności – szybkość, wytrzymałość i koordynacja. Gra wymaga opanowania uderzeń rakieta w piłkę, dzięki czemu poprawia się koordynacja ręka-oko oraz czas reakcji. Uczy także strategicznego myślenia i szybkiego podejmowania decyzji: dziecko musi planować swoje ruchy, czytać zachowania przeciwnika i dostosowywać swoją strategię w trakcie gry. Dzieci podczas gry uczą się radzenia sobie z porażkami (bo zwycięzca może być tylko jeden), regulacji emocji, a także szacunku do przeciwnika.



**Koszykówka** – sport kontaktowy, który rozwija umiejętności szybkiego przemieszczania się, wytrzymałości oraz wysokości. Poprawia koordynację, precyzję rzutów, patrzenie przestrzenne oraz koordynację ręka-oko. Jako sport zespołowy, koszykówka

promuje współpracę i komunikację, dzieci uczą się działać zespołowo, by osiągnąć zamierzony cel. Ta gra wymaga szybkich i trafnych decyzji: dzieci muszą szybko analizować grę, podejmować decyzje pod wpływem stresu i presji. Niezbędna jest także nauka strategii

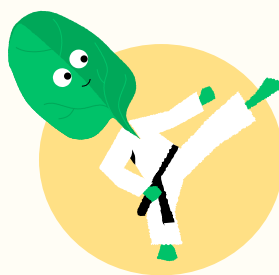
gry i planowania. To doskonała dyscyplina, by ćwiczyć przerzutność uwagi.

**Taniec** – jest formą aktywności fizycznej o umiarkowanym lub wysokim natężeniu, co sprzyja ogólnej kondycji, rozwijając tym samym koordynację, gibkość i wytrzymałość. Poprzez taniec dziecko



wyraża siebie, rozwija własny styl i kreuje swój wizerunek. To dyscyplina, która wymaga kreatywności i dobrego „słuchu” muzycznego. Taniec sprzyja nauce własnego ciała oraz może być formą redukcji stresu i wyzwiania napięcia z ciała. W tańcu kształtuje się umiejętność współpracy i rozwój komunikacji, także tej niewerbalnej. Zdecydowaną zaletą tej formy ruchu jest to, że obejmuje wiele różnych rodzajów tańca – od indywidualnych, w parach, do formacji, a także różnych stylów.

**Jazda na rowerze** – aktywność aerobowa, która kształtuje siłę i wytrzymałość, przez co przyczynia się do poprawy funkcjonowania układu krążenia. Rozwija koordynację i utrzymanie równowagi. To sport, który uczy samodzielności i daje autonomię, umożliwia także eksplorowanie nowych miejsc. Jazda na rowerze wpisuje się w ekologiczny styl życia. Dodatkowo zapewnia młodemu sportowcowi dawkę aktywności na świeżym powietrzu.

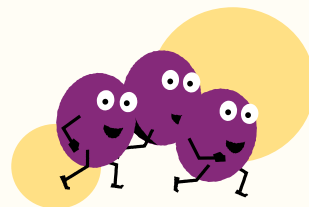


**Karate** – poprawia ogólną sprawność, ponieważ ruchy wymagają pracy wielu partii mięśniowych. To także forma nauki technik samoobrony. Jest dyscypliną, która doskonale rozwija życiowe wartości – wytrwałość, pielęgnowanie

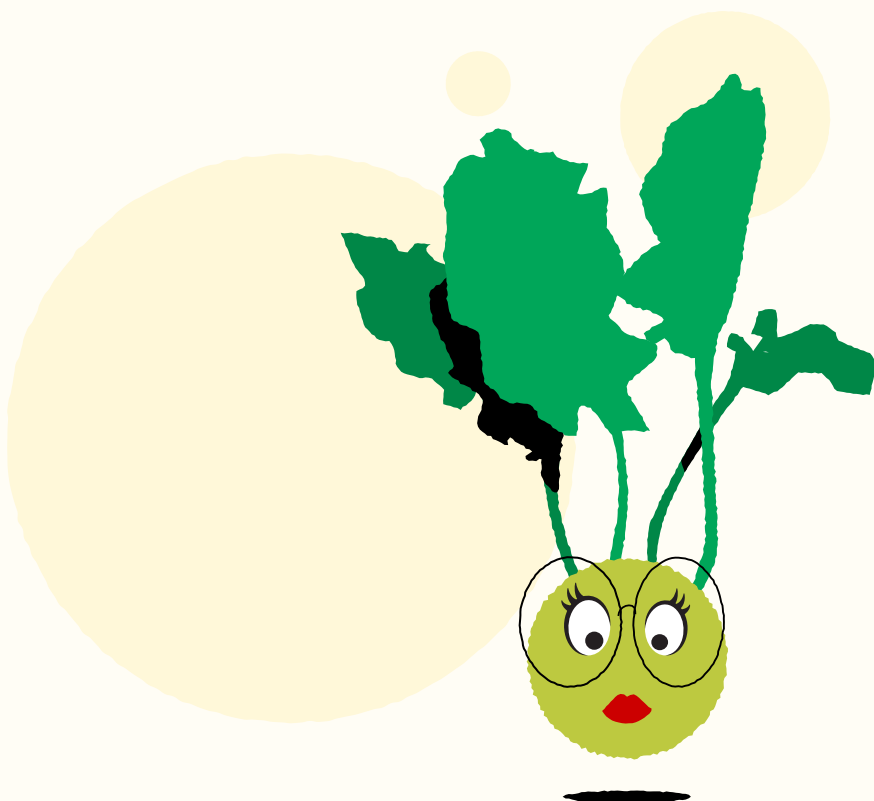
tradycji, uczciwość czy empatię. Dzieci trenujące karate uczą się regulacji swoich stanów emocjonalnych przez praktykę mindfulness (uważności), dążąc do zachowania wewnętrznego spokoju. Ta dyscyplina uczy szacunku do rywala i koncentracji na swoich zadaniach w trudnych sytuacjach.

**Lekkoatletyka** – w tej dziedzinie można doskonalić biegi, skoki, rzuty lub wieloboje. W zależności od tego, na co będą ukierunkowane treningi, dziecko ma szansę rozwijać ogólną sprawność, precyzję, elastyczność i koordynację. Dzieci uczą się zdrowej rywalizacji i dążenia do rozwoju swoich umiejętności i osiągnięcia celów. Dziecko widząc, jak poprawia swoje wyniki, buduje swoją pewność

siebie i zaspokaja potrzebę kompetencji. Dzieci uprawiające lekkoatletykę uczą się współdziałania i wsparcia, szczególnie w konkurencjach sztafetowych.

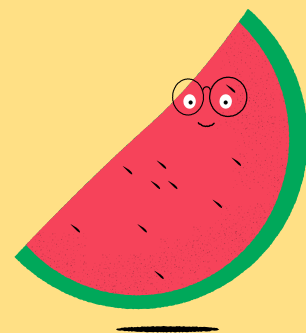


*- Bez względu na to, jaki sport wybierzesz wspólnie z dzieckiem, pamiętaj, że najważniejsze jest, aby przede wszystkim dziecko się ruszało! Wybierzcie taki sport, który będzie najbardziej odpowiadał dziecku i będzie pasował do możliwości czasowych i finansowych rodzica. Regularna aktywność fizyczna sprzyja budowaniu zdrowego stylu życia i kształtowaniu charakteru. Dziecko, uczęszczające na treningi, przy okazji uczy się dbać o odpowiedni sen, regenerację czy systematyczność. Sport może być doskonałą drogą do nauki dyscypliny, funkcjonowania w grupie społecznej i radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami. Najlepiej jednak, aby dziecko uprawiało jak najdłużej różne formy sportu, co uchroni je przed potencjalnymi urazami, a także wypaleniem w sporcie. Na wybór specjalizacji sportowej przyjdzie czas – przekonuje Kinga Legieta.*



## CZĘŚĆ 3

# PROPOZYCJA JADŁOSPISÓW DLA MAŁYCH SPORTOWCÓW



## JADŁOSPIS DZIENNY DLA DZIECKA AKTYWNEGO FIZYCZNIE W WIEKU 4-6 LAT

(1680kcal, 83g białka, 205g węglowodanów, 54g tłuszczu)

### CZEKOLADOWA OWSIANKA Z OWOCAMI (330KCAL, 16G B, 49G W, 7G T)

#### SKŁADNIKI:

- 3 łyżki płatków owsianych górskich (30 g)
- 1/2 opakowania jogurtu skyr (75 g)
- 2 śliwki lub morelki (60 g)
- 1 garść malin (70 g)
- 1 kostka czekolady mlecznej (6 g)
- 5 g orzechów laskowych
- 1/2 łyżeczki miodu (6 g)

Posiekaj czekoladę i orzechy. Wymieszaj płatki owsiane z jogurtem i miodem. Dodaj posiekaną czekoladę. Pokrój śliwki w plasterki, ułóż na owsiance. Posyp całość malinami i posiekanymi orzechami.

### TORTILLA Z KURCZAKIEM I ŻÓŁTYM SEREM + GRUSZKA (406KCAL, 18G B, 52G W, 13G T)

#### SKŁADNIKI:

- 1 placek tortilli (60 g)
- 2 plastry wędliny z kurczakiem (20 g)
- 1 plaster sera żółtego (15 g)
- 1 ogórek zielony (gruntowy) (ok. 40 g)
- 1 mały pomidor (60 g)
- 1 garść sałaty np. lodowej lub rzymskiej
- 1 łyżka serka śmietankowego (10 g)
- 1 gruszka (130 g)

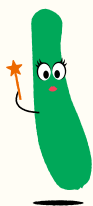
Posmaruj tortillę serkiem śmietankowym. Ułóż na niej plastry wędliny i sera, a następnie umytą sałatę i pokrojone w plasterki pomidora i ogórka. Zawień tortillę. Możesz ją przekroić na pół. Gruszkę umyj i podaj lub zapakuj do śniadaniówki osobno.



## KASZA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI (349KCAL, 24G B, 34G W, 12G T)

### SKŁADNIKI:

- 30 g kaszy jęczmiennej perłowej
- 80 g piersi z kurczaka
- 1/2 małej cebuli lub dymka (20 g)
- 2 grube plastry cukinii (85 g)
- 1 pomidor (160 g)
- 2 łyżki groszku zielonego (30 g)
- 1 garść natki pietruszki (4 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- szczypta soli i pieprzu
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano (1,5 g)
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki (1,5 g)



Mięso pokrój w kostkę na osobnej desce i wrzuc do miski. Dodaj olej, dopraw solą, pieprzem, oregano, słodką papryką. Kaszę przepłucz na sitku pod bieżącą wodą i wrzuc do garnka. Wlej dwa razy więcej wody niż kaszy i postaw na średnim ogniu. Gotuj ok. 10-12 minut, aż cała woda wchłonie się w kaszę. Zgaś ogień, zamieszaj, przykryj przykrywką i zostaw. Nagrzej patelnię i wrzuc mięso. Podsmażaj ok. 5-7 minut, mieszając, a następnie dodaj pokrojone w kostkę cebulę i cukinię oraz groszek. Obierz pomidora ze skórki, posiekaj i dorzuc na patelnię. Dodaj 1/3 szklanki wody i duś wszystko razem jeszcze 10-15 minut. Możesz użyć też innych, sezonowych warzyw, np. fasolki szparagowej, groszku cukrowego, dyni, selera, pora, bakłażana. Podaj kaszę z kurczakiem i warzywami. Na talerzu dodatkowo posyp natką pietruszki.

## KOPYTKA Z TWAROŻKIEM Z OWOCAMI LEŚNYMI (420KCAL, 19G B, 53G W, 14G T)

### SKŁADNIKI:

- 100 g kopytek
- 60 g białego sera półtłustego
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (25 g)
- 150 g owoców leśnych (mogą być mrożone)
- 1 łyżeczka masła (5 g)
- 1 łyżka miodu lub cukru (12 g)
- 2 orzechy włoskie (8 g)

Zagotuj wodę w garnku na kopytka. Odłóż kilka sztuk owoców do dekoracji. Pozostałe owoce wrzuc do rondelka i dodaj do nich cukier lub miód. Podgrzewaj przez kilka minut, mieszając. Posiekaj drobno orzechy. Wrzuc kopytka do gotującej się wody i zamieszaj. Gotuj do momentu, aż wypłyną na powierzchnię wody, zgaś ogień. Przełóż kopytka na talerz łyżką cedzakową. Wymieszaj twaróg z jogurtem i podgrzаныmi owocami. Polej kopytka twarogiem, na wierzchu ułóż odłożone owoce i posyp posiekаныmi orzechami. Podawaj z masłem.

## KOKTAJL GRUSZKOWO-MARCHEWKOWY Z MLEKIEM (180KCAL, 6G B, 17G W, 8G T)

### SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki mleka 2% (120 g)
- 1 łyżeczka masła orzechowego (5 g)
- 1 marchewka (ok. 45 g)
- 1/2 gruszki (65 g)

Umyj i obierz gruszkę i marchewkę. Wrzuc do naczynia blendera, dodaj masło orzechowe i mleko. Zmiksuj na gładki koktajl.



# JADŁOSPIS DLA DZIECKA AKTYWNEGO FIZYCZNIE W WIEKU 7-9 LAT

(2200kcal, 107g białka, 90g tłuszczu, 250g węglowodanów)

## JAJECZNICA Z POMIDORAMI I GRZANKI CZOSNKOWE (510KCAL, 23G B, 50G W, 26G T)

### SKŁADNIKI:

- 2 średniej wielkości jajka (110 g)
- 1 pomidor (160 g)
- 1 łyżeczka masła (5 g)
- 3 kromki chleba graham (90 g)
- 1 ząbek czosnku (4 g)
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego (10 g)
- sól i pieprz

Umyj pomidora, obierz ze skórki i posiekaj. Wrzuć na patelnię pomidora i masło i duś na małym ogniu przez 2-3 minuty. Dodaj jajka i dobrze rozmieszaj. Usmaż jajecznicę i dopraw solą i pieprzem.

Przekrój ząbek czosnku na pół. Grzanki wrzuć do tosterka, a kiedy będą ciepłe i chrupiące, posmaruj je ząbkiem czosnku i skrop olejem. Podaj grzanki razem z jajecznicą.

## SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI I MUSLI (480KCAL, 28G B, 33G W, 25G T)

### SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie serka wiejskiego (200 g)
- 1 garść truskawek świeżych lub mrożonych (70 g)
- 2 łyżeczki masła orzechowego (20 g)
- 1 łyżka dżemu 100% owoców, np. wiśniowego (15 g)
- 3-4 łyżki niesłodzonego musli (30 g)

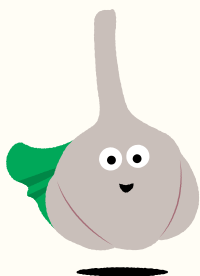
Umyj i pokrój owoce. Przełóż serek wiejski do miski i dodaj masło orzechowe i dżem. Wymieszaj, a następnie posyp pokrojonymi owocami i musli. Zależnie od sezonu możesz dodać do serka różne owoce, np. gruszki, morele, maliny, jeżyny, borówki, śliwki.

## PIEŚ Z KURCZAKA W MUSZTARDOWYM SOSIE (613KCAL, 31G B, 80G W, 18G T)

### SKŁADNIKI:

- 5 łyżek kaszy pęczak (75 g)
- 10 cm pora (30 g)
- 100 g mięsa z piersi kurczaka
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżeczki miodu (24 g)
- 1 łyżeczka musztardy (10 g)
- sól i pieprz
- 1 łyżeczka przyprawy curry (2 g)
- 1,5 łyżki oleju rzepakowego (15 g)
- 1 szklanka kiszzonej kapusty (100 g)
- 1 marchewka (45 g)

Przeptucz kaszę na sitku i wrzuć do garnka. Dodaj dwa razy więcej wody niż kaszy i gotuj na średnim ogniu ok. 12 minut, aż cała woda się wchłonie. Zamieszaj, dodaj szczyptę soli, przykryj przykrywką i zostaw. Mięso pokrój w kostkę i wrzuć do miski. Dodaj 1 łyżkę oleju, musztardę, miód i przyprawę curry oraz sól i pieprz. Posiekaj drobno pora i dorzuć do mięsa. Nagrzej patelnię i wrzuć na nią mięso razem z marynatą. Podsmażaj 2-3 minuty, aż podsmaży się na wierzchu, mieszając. Dodaj 1/2 szklanki wody, zmniejsz ogień i duś mięso przez 12-15 minut pod przykryciem, mieszając w międzyczasie. Umyj i obierz marchewkę, zetrzyj na tarce i wrzuć do miski. Posiekaj kapustę kiszoną i dodaj do marchewki. Dodaj łyżeczkę oleju oraz szczyptę cukru. Wymieszaj. Podaj gulasz z ugotowaną kaszą i surówką.



## ZUPA KREM Z WARZYW Z SEREM FETA I GRZANKAMI Z GRAHAMKI (600KCAL, 25G B, 86G W, 21G T)

### SKŁADNIKI:

- 150 g miąższu dyni
- 1 ziemniak (90 g)
- 1/2 cebuli (40 g)
- 1 ząbek czosnku (6 g)
- 1 szklanka przecieru pomidorowego (200 g)
- 2 łydgi selera naciowego (90 g)
- 2 plastry sera typu feta (40 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 1 łyżeczka papryki słodkiej (3 g)
- szczypta cynamonu
- sól i pieprz
- 2 szklanki bulionu (500 g)
- 1 bułka grahamka (90 g)

Obierz ziemniaka i umyj, pokrój ziemniaka i dynię w kostkę. Posiekaj drobno seler, cebulę i czosnek i wrzuć do garnka. Dodaj olej i podsmażaj kilka minut, mieszając. Teraz dorzuć ziemniaka i dynię oraz przyprawy. Dolej przecier pomidorowy i bulion, a następnie gotuj całość na średnim ogniu ok. 20 minut, aż ziemniaki będą całkiem miękkie. Grahamkę pokrój na małe kromki i podgrzej na suchej patelni lub w tosterze. Zmiksuj gotową zupę i nałóż do miski. Podaj posypaną serem feta, z dodatkiem chrupiącej grahamki.

## JADŁOSPIS DLA DZIECKA AKTYWNEGO FIZYCZNIE W WIEKU 10-12 LAT

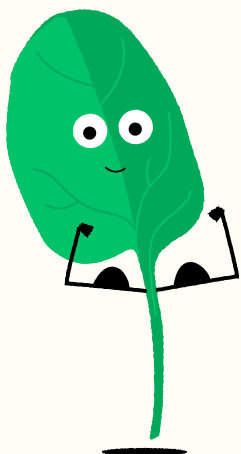
(2650kcal, 133g białka, 90g tłuszczu, 320g węglowodanów)

## OMLET ZE SZPINAKIEM I SEREM TYPU FETA (528KCAL, 31G B, 48G W, 20G T)

### SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- 50 g szpinaku (w liściach lub 1 kostka mrożonego)
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego (5 g)
- 1 plaster sera półtłustego typu feta (20 g)
- 1 ząbek czosnku
- 2 kromki chleba żytniego razowego (90 g)
- 1/2 żółtej papryki (90 g)
- 1 pomidor średniej wielkości (100 g)
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (25 g)
- sól i pieprz
- oregano suszone

Roztrzep jajka w misce. Dodaj sól, pieprz i oregano i wszystko razem wymieszaj. Obierz czosnek i posiekaj drobno lub przeciśnij przez praskę. Wrzuć na patelnię szpinak, dodaj czosnek i olej. Podsmażaj na niedużym ogniu, aż zmięknie lub się rozmrozi (jeśli używasz mrożonego). Wylej na patelnię masę jajeczną i smaż ok. 10 minut, aż spód omleta dokładnie się zetnie. Posyp pokruszonym serem typu feta, a następnie złóż omlet na pół. Smaż jeszcze 3-4 minuty, żeby jajko się ścięło. Pomidora i paprykę umyj, posiekaj drobno i wymieszaj w misce z jogurtem i odrobiną soli i pieprzu. Jeśli twoje dziecko woli warzywa w formie bez dodatku sosu, pokrój w kawałki na jeden kęs i podaj na osobnym talerzyku.



## OWSIANKA Z CZEKOLADĄ, BORÓWKAMI I MALINAMI (618KCAL, 36G B, 80G W, 18G T)

### SKŁADNIKI:

- 6 łyżek płatków owsianych (60 g)
- 1 opakowanie jogurtu skyr (150 g)
- 1/2 szklanki mleka 1,5% (125 g)
- garść malin (70 g)
- 2 garści borówek (100 g)
- 20 g migdałów
- 1 kostka czekolady mlecznej
- 1 łyżeczka miodu

Wlej mleko do rondelka i dodaj płatki. Gotuj 5 minut, aż czekolada się rozpuści, a płatki zmiękną. Przełóż do miseczki. Dodaj owoce i jogurt i wymieszaj. Posiekaj drobno migdały i posyp nimi owsiankę. Na wierzchu polej miodem. Możesz też dodatkowo posypać kilkoma owocami. W zależności od sezonu możesz użyć innych owoców, np. jabłek, śliwek, jagód, brzoskwiń.

## GULASZ Z INDYKIEM Z KASZĄ I SURÓWKĄ Z MARCHEWKI I JABŁKA (655KCAL, 33G B, 75G W, 22G T)

### SKŁADNIKI:

- 100 g piersi z indyka
- 2/3 szklanki przecieru lub passaty z pomidorów (200 g)
- 1/2 papryki czerwonej (100 g)
- 5 pieczarek (100 g)
- 1/2 łodygi selera naciowego (22 g)
- 1 ząbek czosnku (6 g)
- 3 średniej wielkości ziemniaki (270 g)
- 1,5 łyżeczki oleju rzepakowego (15 g)
- 1 łyżeczka rozmarynu (2 g)
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej (1,5 g)
- 1 łyżeczka musztardy (10 g)
- 1 marchewka (45 g)
- 1/2 jabłka (90 g)

Obierz i umyj ziemniaki. Wstaw wodę w garnku i ugotuj w niej ziemniaki do miękkości. Pokrój mięso i wrzuć do miski, dodaj łyżeczkę oleju i przyprawy, a następnie wymieszaj i odstaw. Umyj warzywa. Posiekaj drobno czosnek i seler naciowy i wrzuć na patelnię. Dodaj łyżkę oleju i podsmażaj na niedużym ogniu, mieszając, aż się zeszkłą. Pokrój pieczarki i paprykę w drobną kostkę. Dorzuć na patelnię mięso i podsmażaj przez 2-3 minuty, aż się podsmaży na wierzchu. Dodaj pieczarki i paprykę oraz przecier pomidorowy. Dodaj też musztardę i gotuj razem przez ok. 20 minut na średnim ogniu. Marchewkę i jabłko obierz i zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Wrzuć do miski, dodaj pozostały olej i wymieszaj. Podaj ziemniaki z gulaszem i surówką.

## OWOCOWA PRZEKĄSKA (240KCAL, 3G B, 55G W, 1G T)

Sezonowe owoce świeże i suszone, np.: 1 gruszka lub 3 suszone morele, lub 3-4 śliwki

## KANAPKI Z SEREM I CHRUPIĄCYMI WARZYWAMI (611KCAL, 30G B, 61G W, 29G T)

### SKŁADNIKI:

- 3 kromki chleba żytniego razowego (100 g)
- 1 pomidor (170 g)
- 1 ogórek gruntowy lub małosolny (40 g)
- 4-5 rzodkiewek (ok. 50 g)
- 4 plastry sera żółtego (60 g)
- 1,5 łyżeczki masła (8 g)
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- sól i pieprz

Posmaruj chleb masłem i ułóż na nim plastry żółtego sera. Warzywa umyj i pokrój w plasterki, ułóż na kanapkach lub podaj osobno, posypane odrobiną soli i pieprzu oraz szczypiorkiem.

## CZĘŚĆ 4

# PRZEPISY DLA MAŁEGO SPORTOWCA

## ŚNIADANIE

Śniadanie to zdaniem ekspertów najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Dlaczego? Otóż po przebudzeniu mamy podwyższony poziom kortyzolu, zwanego również hormonem stresu. Zjedzenie pierwszego posiłku powoduje jego stopniowe obniżenie. Dostarczając dziecku niezbędnych substancji odżywczych w pełnowartościowym daniu o poranku, dbamy o jego dobre samopoczucie oraz właściwą pracę mózgu w dalszej części dnia. Na idealne śniadanie składają się przede wszystkim warzywa i owoce, najlepiej sezonowe i dostępne lokalnie, które powinny zajmować połowę talerza w każdym posiłku. Kolejnymi ważnymi elementami tego dania są pełnoziarniste produkty zbożowe oraz wartościowe źródła białka.





## OWSIANY OMLET „SZARLOTKA”

Autorka: Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl) – ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (1 PORCJA):

- 1 duże jajko
- pół małego jabłka
- 1 łyżka płatków owsianych (lub innych)
- pół łyżeczki oleju roślinnego
- szczypta cynamonu
- garść ulubionych owoców (np. gruszki, śliwki, borówki) – do podania obok

Płatki owsiane zalej wrzątkiem i odstaw na kilka minut. Jabłko umyj, obierz, usuń gniazdo nasienne i zetrzyj na tarce, a następnie odsącz z nadmiaru soku, np. przy pomocy sitka. Jajko wbij do miski, dodaj jabłko i cynamon i całość zmiksuj na gładką, puszystą masę. Do masy dodaj odsączone z wody płatki i wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej, a następnie wylej masę jajeczną. Przykryj patelnię pokrywką. Poczekaj, aż omlet dobrze się zetnie od spodu i przewróć go na drugą stronę. Pomocne może być zsunięcie omletu na talerz lub pokrywkę, przyłożenie od góry patelni i szybkie obrócenie całości. Poczekaj, aż omlet dobrze się przepiecze i lekko zarumieni. Podawaj go ze świeżymi owocami.



## ŚLIWKOWO-GRUSZKOWA ORKISZANKA

Autorka: Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl) – ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (1 PORCJA):

- 3 łyżki płatków orkiszowych (lub innych, np. jaglanych, owsianych, jęczmiennych bądź ich miks)
- 1 łyżeczka zmielonych/posiekanych orzechów włoskich
- pół gruszki
- 2 śliwki węgierki (mogą być suszone)
- 2/3 szklanki wody lub mleka (zwykłego lub napoju roślinnego)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub skyru
- szczypta cynamonu
- szczypta kardamonu
- 1 płaska łyżeczka masła klarowanego (lub zwykłego)

Umyj owoce. Gruszkę obierz ze skóry i usuń gniazdo nasienne, ze śliwek usuń pestki. Owoce pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej masło i dodaj owoce oraz przyprawy. Duś pod przykryciem przez kilka minut, aż owoce zmiękną. Płatki ugotuj na wodzie lub na mleku. Do miseczki przełóż płatki, dodaj jogurt i owoce, a na koniec posyp całość posiekanymi lub zmielonymi orzechami.



## PIECZONA OWSIANKA Z MARCHEWKĄ

Autorka: Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl) – ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (OK. 3-4 PORCJE):

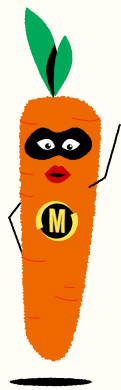
- 1 szklanka płatków owsianych (lub miks płatków owsianych i jaglanych)
- 1 marchewka
- 1 gruszka lub jabłko
- garść posiekanych orzechów laskowych lub włoskich
- 3 suszone śliwki
- 1 i 2/3 szklanki mleka (zwykłego lub napoju roślinnego)
- szczypta cynamonu

Jabłko i marchewkę umyj i obierz, a następnie zetrzyj na tarce. Do naczynia żaroodpornego wsyp płatki. Dodaj tarte jabłko, marchewkę, posiekane orzechy i pokrojone w drobną kostkę suszone śliwki. Następnie całość zalej mlekiem i dokładnie wymieszaj. Wierzch posyp cynamonem. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni C. Piecz owsiankę przez ok. 30 minut.

### Wskazówki:

Nadmiar owsianki możesz odłożyć do lodówki i podać następnego dnia. Możesz też upiec ją z wyprzedzeniem.

Owsiankę polecam podawać dodatkowo z jogurtem naturalnym lub skyrem.







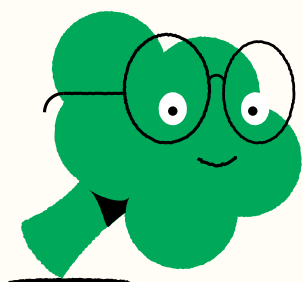
## MUFFINKI JAJECZNE Z WARZYWAMI

Autorka: Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl) – ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (5 MUFFINEK):

- 3 jajka
- 1/3 papryki
- 3 różyczki brokuła
- 1/3 szklanki tartego sera żółtego
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- szczypta soli
- szczypta pieprzu (opcjonalnie)
- odrobina oleju roślinnego lub masła (do wysmarowania foremek)

Paprykę umyj, usuń gniazdo nasienne i pokrój w drobną kostkę. Różyczki brokuła opłucz pod bieżącą wodą i też pokrój w kostkę. Szczypiorek drobno posiekaj. Do miski wbij jajka i dodaj pozostałe składniki. Całość dokładnie wymieszaj i powstałą masę przelej do foremek na muffinki, wcześniej posmarowanych olejem roślinnym lub masłem. Jeśli używasz silikonowych foremek, nie musisz smarować ich tłuszczem. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez ok. 25 minut w 190 stopniach C (funkcja góra-dół). Po około 15-20 minutach zajrzyj do piekarnika i sprawdź, czy muffinki się przepiekły. W razie potrzeby potrzymaj je jeszcze w piekarniku przez 5-10 minut.





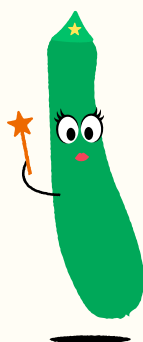
## WYTRAWNE GOFRY Z CUKINIĄ

**Autorka:** Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl) – ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się krywa!”

### SKŁADNIKI (OK. 8 GOFRÓW):

- 1 szklanka mąki owsianej (można zamienić na inną mąkę, np. pszenną, kukurydzianą, orkiszową)
- pół szklanki tartego sera żółtego
- 2 jajka
- 1 cukinia
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- szczypta soli
- olej roślinny (do posmarowania gofrownicy)

Cukinię dokładnie umyj, odetnij końce i zetrzyj na tarce. Odcisnij nadmiar soku, np. przy pomocy sitka. Do miski wbij jajka i dodaj pozostałe składniki. Całość dokładnie wymieszaj. Ciasto wylewaj porcjami na rozgrzaną gofrownicę posmarowaną odrobiną oleju (np. przy pomocy pędzelka). Piecz przez ok. 4-5 minut, aż gofry się zarumienią. Podawaj z jogurtem lub serkiem naturalnym i warzywami.





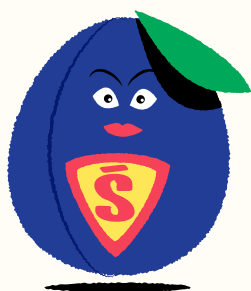
## ŚLIWKI ZAPIEKANE Z JAGLANKĄ

Autorki: Joanna Anger i Anna Piszczek, autorki bloga [Alaantkoweblw.pl](http://Alaantkoweblw.pl) i ambasadorki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (4 PORCJE):

- ¾ szklanki surowej kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody
- 3 jajka
- 7-8 śliwek
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- pół łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka płynnego miodu
- opcjonalnie 2-3 łyżki płatków migdałowych

Kaszę wypłucz pod gorącą wodą. Zagotuj mleko z wodą i dodaj do niego kaszę. Gotuj 20 minut pod przykryciem, na małym ogniu, a następnie ostudź. Piekarnik nastaw na 180 st. z termoobiegiem. Oddziel żółtka od białek. Do kaszy dodaj żółtka i cynamon i wymieszaj. Białka ubij na sztywną pianę. Wysmaruj 4 kokilki lub jedno duże naczynie żaroodporne olejem. Śliwki przekrój, usuń pestki i pokrój na mniejsze kawałki. Wymieszaj owoce z kaszą. Przełóż kaszę do naczynia żaroodpornego lub kokilek. Na wierzch owoców wyłóż ubite białko. Posyp zapiekanek płatkami migdałowymi. Wstaw foremki/formę do nagrzanego piekarnika i piecz 20-30 minut na środkowym poziomie (aż białko na wierzchu mocno się zrumieni, a owoce puszczą sok). Po upieczeniu wyjmij zapiekanek z piekarnika i przełóż na talerze. Zapiekane owoce możesz polać miodem.





## JĘCZMIENIANKA Z GRUSZKĄ LUB JABŁKIEM

Autorka: Magdalena Ciężkowska, dietetyczka dziecięca, autorka bloga [Dziecizdrowoodzywione.pl](http://Dziecizdrowoodzywione.pl), ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 11 łyżek = pół szklanki kaszy jęczmiennej perłowej
- 1 szklanka gorącej wody
- 3/4 szklanki mleka
- 1-2 łyżki rodzynek
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 sztuka gruszki lub jabłka
- cynamon
- miód - do smaku

Zagotuj wodę w czajniku. Kaszę wrzuć do garnka, zalej wodą, zamieszaj i odlej wodę przez sitko. Wrzuć kaszę z powrotem do garnka i powtórz czynność dwa razy. Zalej kaszę gorącą wodą i gotuj pod przykryciem na małym ogniu ok. 15 minut (aż do wchłonięcia całej wody). Rodzynki posiekaj na mniejsze części. Pod koniec gotowania dodaj mleko, masło orzechowe oraz suszone owoce i wymieszaj. Trzymaj na ogniu jeszcze 3 minuty (nie musi się zagotować, jedynie podgrzać). Jeśli za gęste - dodaj więcej mleka. Wyłącz ogień i dodaj startą gruszkę i cynamon. Przełóż kaszę do miseczki.

Jeśli kasza jest za mało słodka – dodaj odrobinę miodu i wymieszaj. Udekoruj dowolnymi orzechami i kawałkami owoców. W zależności od tego, jakie konsystencje lubi Twoje dziecko, możesz zblendować kaszę lub nie.

### Wskazówki:

Masło orzechowe możesz zamienić na prażone nasiona słonecznika – mogą być podprażone na suchej patelni (dodaj 4 łyżki).

Zamiast rodzynek możesz dodać suszone morele – 2-3 sztuki.



## PASTA Z FASOLI Z POREM I RODZYNKAMI

Autorka: Magdalena Ciężkowska, dietetyczka dziecięca, autorka bloga [Dziecizdrowoodzywione.pl](http://Dziecizdrowoodzywione.pl), ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- pół pora
- 4 łyżki rodzynek
- 1/3 łyżeczki kolendry mielonej
- 1 puszka fasoli białej
- 4 łyżki olej nierafinowanego

Umyj pora, obierz z zewnętrznej warstwy i posiekaj w paski. Na patelnię wlej 2 łyżki oleju i rozgrzej, a następnie wrzuć pora i duś przez kilka minut, aż zmięknie. W międzyczasie posiekaj rodzyнки i dodaj do pora. Kolendrę dodaj na koniec duszenia. Gdy już por będzie miękki, wyłącz ogień. Fasolę dokładnie wypłucz i wrzuć do blendera. Dodaj olej i zawartość patelni oraz szczyptę pieprzu i zmiksuj na gładką pastę. Dodaj sól do smaku. Podawaj pastę z pieczywem na zakwasie, posiekaną natką pietruszki i kiszunkami lub świeżymi sezonowymi warzywami.

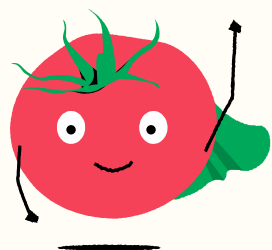


## SZYBKI OMLET Z WARZYWAMI

Autorka: Magdalena Ciężkowska, dietetyczka dziecięca, autorka bloga Dziecizdrowoodzywione.pl, ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI NA JEDNĄ MAŁĄ PORCJĘ:

- 1 jajko
- mąka orkiszowa lub pszenna (jasna lub pełnoziarnista)
- 1 łyżka mleka
- 1 łyżka startego lub 1 plaster sera żółtego
- 1 cienki plaster szynki
- 2 cienkie plastry pomidora lub 2 małe pomidorki
- opcjonalnie: papryka czerwona – kilka pasków, szczypiorek  
– 1 łyżeczka posiekanego, sałata lub szpinak



Wymieszaj mąkę z mlekiem dokładnie przy pomocy widelca. Jeśli stosujesz mąkę pełnoziarnistą, dodaj 1 łyżkę mleka więcej. Następnie wbij jajko i wymieszaj energicznie z mąką na jednolitą masę. Dodaj szczyptę pieprzu. Szynkę i ser posiekaj w drobną kosteczkę. Paprykę (jeśli używasz) również posiekaj drobno. Pomidory pokrój w cienkie półplasterki. Małą patelnię wysmaruj tłuszczem przy pomocy ręcznika papierowego i rozgrzej ją. Wylej masę jajeczną i podgrzewaj przez minutę, a następnie posyp równomiernie serem, szynką, ewentualnie papryką i szczypiorkiem i podgrzewaj, aż masa jajeczna się zetnie. Wtedy na jednej części omleta połóż pomidory i złóż omlet na pół lub zawiń boki w rulon (to się uda, jeśli omlet jest cienki, a jeśli jest dość gruby, złóż na pół). Do omleta możesz dodać również szpinak i sałatę – według uznania. Możesz też zrobić oddzielnie sałatkę ze szpinaku i innych warzyw i podać obok omleta.



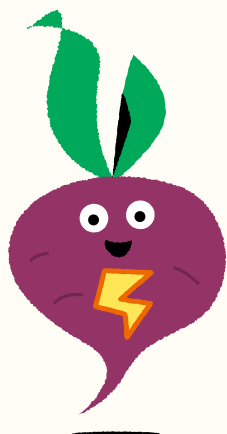
## BURACZKOWE NALEŚNIKI Z SERKIEM WANILIOWYM

Autorka: Joanna Brodzicka - autorka bloga [Wkawiarence.pl](http://Wkawiarence.pl),  
ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich  
największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 szklanki mleka
- pół szklanki wody gazowanej
- 2 jajka
- 1 burak
- do wyboru: serek śmietankowy, ricotta, twarożek
- laska wanilii
- łyżka masła
- łyżka cukru
- szczypta soli

Startego na tarce buraka zagotowujemy w rondelku w 1 szklance mleka. Papkę buraczaną gotujemy przez 10 minut. Następnie dodajemy łyżkę masła i drugą szklankę mleka. Przelewamy całość do miski, dodajemy jajka, mąkę, szczyptę soli i blendujemy na gładką, lejącą masę naleśnikową. Serek łączymy z laską wanilii i cukrem. Ciasto wylewamy na rozgrzaną patelnię. Naleśniki powinny być cienkie. Gotowe naleśniczki naprzemiennie smarujemy serkiem, tworząc torcik. Na wierzch kroimy w kosteczkę lub plasterki jabłuszko i polewamy miodem.



# OBIAD

Aktywność fizyczna zwiększa zapotrzebowanie na energię. W diecie dziecka aktywnego fizycznie należy więc uwzględnić produkty o dużej gęstości energetycznej i odżywczej, czyli takie, które dostarczają dużo energii i składników odżywczych w niedużej porcji. Równie ważne jest zapewnienie młodemu sportowcowi mikro- i makroelementów oraz witamin wspierających organizm: białka, żelaza, wapnia, witaminy D, B6 i C. Najlepiej włączyć zatem do codziennej diety produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste, orzechy i nasiona oraz produkty mleczne, mięso, ryby, jajka. W przypadku warzyw i owoców wybierajmy szczególnie te, bogate w wymienione wyżej składniki, oraz dostępne sezonowo.







## KREM Z BIAŁYCH WARZYW I GRUSZKI

Autorki: Joanna Anger i Anna Piszczek, autorki bloga [Alaantkoweblw.pl](http://Alaantkoweblw.pl) i ambasadorki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (4 PORCJE):

- 1 litr wody/bulionu
- 1 mały por
- pół małego selera
- 2 korzenie pietruszki
- 3 średnie ziemniaki
- 2 gruszki
- 4-5 różyczek kalafiora
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- łyżeczki gałki muskatołowej
- łyżeczki suszonego tymianku
- 2-3 łyżki twarogu lub sera typu feta
- sól i pieprz

Warzywa obierz i pokrój w kostkę/talarki. Do garnka wlej 2 łyżki oleju i zacznij dodawać: ziemniaki, pietruszkę, por, seler, kalafior, cebulę, czosnek. Wymieszaj i podsmażaj do momentu, gdy cebula zacznie się szklić. Zalej warzywa wodą lub bulionem, dodaj 1 łyżeczkę soli i przykryj. Gotuj na średnim ogniu ok. 30 minut. Gruszki obierz, usuń gniazda nasienne, pokrój w dużą kostkę. Podduś chwilę na patelni z dodatkiem 1 łyżki oleju. Gdy kawałki gruszki zmiękną, dodaj je do zupy i zblenduj wszystko na gładki krem. Dodaj gałkę muskatołową, tymianek i ponownie wymieszaj. Twaróg lub fetę pokrój na małe kawałki. Przelej zupę na talerze i posyp każdą porcję serem.



## PULPETY DROBIOWE Z DYNIA

Autorki: Joanna Anger i Anna Piszczek, autorki bloga [Alaantkoweblw.pl](http://Alaantkoweblw.pl) i ambasadorki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (OK. 20 SZT.):

- 300 g mięsa mielonego z indyka
- pół dyni piżmowej
- 3 łyżki kaszki manny surowej
- 1 jajko
- pół cebuli
- 3 gałązki natki pietruszki
- pół łyżeczki papryki czerwonej w proszku

Mięso pokrój na mniejsze kawałki, a następnie zmiel w malakserze i przetóż do miski. Dynię obierz, wydrąż i usuń gniazdo nasienne, a następnie pokrój dynię w małą kostkę. Dodaj do mięsa. Cebulę obierz i posiekaj. Przetóż do miski. Natkę pietruszki posiekaj. W misce wymieszaj mięso, warzywa, natkę pietruszki, kaszkę manną oraz jajko i paprykę w proszku. Wymieszaj całość tak, by składniki dokładnie się połączyły. Do garnka do gotowania na parze wlej wodę i zagotuj. Z mięsa formuj małe pulpety i układaj w garnku. Gotuj pod przykryciem ok. 10 minut, aż mięso zmięknie. Podawaj z gotowanymi warzywami lub sosem pomidorowym i kaszą, np. pęczak.





## PIECZONE KOTLETY Z BURAKA I KASZY

Autorki: Joanna Anger i Anna Piszczek, autorki bloga [Alaantkoweblw.pl](http://Alaantkoweblw.pl) i ambasadorki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (12 SZTUK):

- pół szklanki kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- 2 średnie, ugotowane buraki
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki np. orkiszowej
- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki słonecznika łuskanego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 3 gałązki natki pietruszki
- olej rzepakowy do pieczenia

Kaszę jaglaną wypłucz gorącą wodą. W garnku zagotuj 2 szklanki wody i przesyp do wrzącej wody surową kaszę. Gotuj pod przykryciem 20 minut na małym ogniu. Odcedź i przelej zimną wodą. Przesyp do miski. Piekarnik nastaw na 180 stopni z termoobiegiem. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Ugotowane buraki obierz ze skórki i zetrzyj na dużych oczkach tarki. Przełóż do miski. Dodaj olej, rozbełtane jajka, płatki owsiane, słonecznik. Cebulę i czosnek obierz. Czosnek przeciśnij przez praskę, cebulę drobno posiekaj. Dodaj do kaszy. Natkę pietruszki posiekaj, wsep do pozostałych składników. Wymieszaj całość dokładnie, na końcu dodając mąkę. Masa powinna być zwarta. Nabieraj w dłonie farsz i formuj małe kotlety. Układaj je na blasze w odstępach. Piecz na środkowym poziomie piekarnika 30 minut, w połowie pieczenia przewracając na drugą stronę. Po upieczeniu przełóż na talerz.

Rada: buraki gotują się bardzo długo, skorzystaj z tych, które możesz kupić w dużych sklepach spożywczych w próżniowym opakowaniu. Są już ugotowane i gotowe do spożycia. Zaoszczędzisz czas.

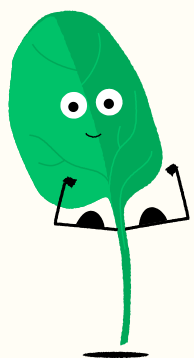


## ZIEŁONE MIELONE ZE SZPINAKIEM

Autorki: Joanna Anger i Anna Piszczek, autorki bloga [Alaantkoweblw.pl](http://Alaantkoweblw.pl) i ambasadorki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (12 SZT.):

- 300 g mięsa mielonego z piersi kurczaka
- 200 g liści świeżego szpinaku
- 1 jajko
- 1,5 łyżki kaszy manny
- 2 małe ząbki czosnku
- pół cebuli
- szczypta soli i pieprzu
- olej rzepakowy



Zblenduj drobno surowy szpinak. Cebulę drobno posiekaj i zeszklij na 1 łyżce oleju. Ostudź. Do miski przełóż mięso, cebulę, dodaj szpinak, jajko, kaszę, wciśnij czosnek wyciśnięty przez praskę oraz sól i pieprz. Zamieszaj wszystko dokładnie, najlepiej ręką, i odstaw na co najmniej 15 minut do lodówki. Formuj w dłoniach niewielkie kotlety.

Rozgrzej niewielką ilość oleju na patelni i smaż kotlety z obu stron do zrumienienia na niewielkim ogniu pod przykryciem. Możesz je również tak samo uduśić w niewielkiej ilości wody lub upiec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni z termoobiegiem przez 30 minut (uformuj, ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i skrop je olejem).



## GULASZ Z INDYKA Z WARZYWAMI

Autorka: Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl) – ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się krywa!”

### SKŁADNIKI (OK. 4 PORCJE):

- 2 polędwiczki z indyka (lub 2 piersi z kurczaka)
- 1 czerwona papryka
- 1 puszka pomidorów krojonych
- kawałek pora lub pół cebuli
- kawałek selera
- 1 duża marchewka
- 1 łyżeczka oleju roślinnego (do podsmażenia pora lub cebuli)
- 1 łyżka mąki
- pół pęczka natki pietruszki

### MARYNATA:

- 2 łyżeczki słodkiej czerwonej papryki
- pół łyżeczki kurkumy
- 2 łyżeczki majeranku
- sól – szczypta
- pieprz – szczypta (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki musztardy
- 2 łyżki oleju roślinnego

Indyka pozbaw tłuszczu i włókien i pokrój w kostkę. W niedużej miseczce zmieszaj dokładnie składniki marynaty. Następnie dodaj ją do mięsa i wymieszaj, tak aby marynata pokryła równo kawałki mięsa. Jeśli możesz, włóż zamarynowane mięso do lodówki na ok. 2 godziny lub nawet całą noc. Jeśli potrzebujesz obiad na już – pomiń ten krok, też wyjdzie smacznie. Warzywa umyj i obierz. Marchewkę i seler zetrzyj na tarce. Z papryki usuń gniazdo nasienne i pokrój w kostkę. Natkę pietruszki i cebulę lub por drobno posiekaj. Mięso obtocz w mące. Na głębokiej patelni lub w garnku rozgrzej łyżeczkę oleju i podsmaż przez chwilę cebulę (lub pora), aż zacznie pachnieć. Następnie dodaj mięso i mieszaj co jakiś czas, aż całkowicie się zetnie (zmieni kolor). Dodaj przygotowane wcześniej warzywa (poza pomidorami) i duś przez ok. 10 minut. Na koniec zalej całość pomidorami i gotuj, aż sos zgęstnieje, jeszcze przez ok. 10-15 minut. Gotowe danie posyp natką pietruszki.



## LECZO Z PIECZONĄ DYNIĄ I FASOLĄ

**Autorka:** Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl) – ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się kryje!”

### SKŁADNIKI (OK. 6 PORCJI):

- pół cebuli lub kawałek pora
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 papryka
- kawałek pieczonej dyni (najlepiej Hokkaido)
- fasola biała (ugotowana lub z puszki)
- 3 duże pomidory malinowe
- 1 łyżka oleju roślinnego

### PRZYPRAWY:

- 1 łyżeczka słodkiej czerwonej papryki
- pół łyżeczki papryki wędzonej
- 1 łyżeczka majeranku
- pół łyżeczki kurkumy
- bazylia świeża – 2-3 listki lub szczypta suszonej
- pieprz – szczypta
- sól – szczypta

Dynię umyj, przekrój na pół lub na ćwiartki i usuń gniazdo nasienne. Tak przygotowaną rozłóż na papierze do pieczenia lub włóż do torebki lub rękawa do pieczenia i piecz przez godzinę w 180 stopniach C. Po ostudzeniu odetnij skórę (chyba, że korzystasz z dyni Hokkaido) i pokrój dynię w kostkę. Warzywa dokładnie umyj. Usuń z papryki gniazdo nasienne i pokrój ją w kostkę. Cebulę lub pora drobno posiekaj, czosnek przeciśnij przez praskę. Pomidory natnij lekko i sparz wrzątkiem, a następnie zdejmij skórę i również pokrój w kostkę. Na głębokiej patelni rozgrzej olej i podsmaż na niej przez chwilę cebulę (lub pora) wraz z czosnkiem. Następnie dodaj paprykę oraz przyprawy (poza bazylią, jeśli używasz świeżej), a po ok. 5 minutach – pomidory. Gotuj całość jeszcze przez ok. 10-15 minut, aż potrawa zgęstnieje. Pod koniec gotowania dodaj dynię i fasolę (jeśli używasz fasoli z puszki, odsącz ją wcześniej z zalewy). Gotowe danie posyp posiekanymi listkami bazylii.



## ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z INDYKIEM

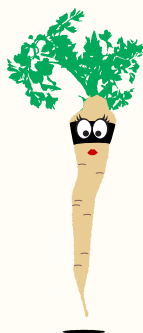
Autorka: Magdalena Ciężkowska, dietetyczka dziecięca, autorka bloga Dziecizdrowoodzywione.pl, ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 300-400 g kalafiora (różyczki z 1 sztuki)
- połówka lub 1 mały seler
- 2 pietruszki
- 4 ziemniaki
- ok. 200 g piersi indyka lub królika (lub zamiennie 1 szklanka ugotowanej białej fasoli)
- 1 l gorącej wody
- zioła prowansalskie (pół łyżeczki)
- ok. pół szklanki śmietanki 30%
- olej do smażenia
- sól i pieprz do smaku
- natka pietruszki do posypania

Kalafiora podziel na małe różyczki. Seler, pietruszkę i ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej olej i przez chwilę podsmaż przygotowane warzywa. Zalej gorącą wodą w ilości przykrywającej warzywa (ok. 1 l) i gotuj pod przykryciem na małym ogniu do miękkości (ok. 20 minut), a następnie zblenduj na gładki krem. Pokrojone w kostkę mięso indyka wrzuć do gotującej się zupy-krem i gotuj ok. 10 minut. Dodaj pieprz, sól i zioła oraz opcjonalnie śmietankę. Posyp natką pietruszki.

**Wskazówka:** zamiast śmietanki możesz dodać 2-3 łyżki masła 82% lub masła klarowanego.





## ZUPA KREM Z MARCHEWKI Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ

Autorka: Magdalena Ciężkowska, dietetyczka dziecięca, autorka bloga Dziecizdrowoodzywione.pl, ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 4-5 marchewek
- 12 łyżek = pół szklanki soczewicy czerwonej (suchej)
- 3,5-4 szklanki gorącej wody
- 4 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- jedna łyżeczka imbiru startego na małych oczkach
- pół łyżeczki kurkumy
- ok. pół łyżeczki soli i pieprz do smaku (lub papryczka chili)
- opcjonalnie: cynamon - 2 szczypty, seler naciowy - 1 gałązka
- olej nierafinowany - po 1 łyżeczce na porcję

Pokrój cebulę w małą kostkę. Marchewkę obierz, optucz i pokrój na 3 kawałki, następnie wrzuc do malaksiera na kilka sekund i rozdrobnij. Możesz też pokroić marchewkę w kostkę. Soczewicę wrzuc do miski, zalej bieżącą wodą, zamieszaj i odlej mętną wodę nad sitkiem (tak żeby soczewica nie wpadła do zlewu). Powtórz czynność 3-4 razy, aż woda przestanie być mętna. W garnku rozgrzej łyżkę oleju, a następnie wrzuc cebulę, posiekany czosnek i tarty imbir. Podsmaż kilka minut na złoto. Do zeszlonej cebuli dorzuc marchewkę i soczewicę, a następnie wlej 3,5 szklanki gorącej wody. Dodaj todygę selera w całości lub podziel na pół (opcjonalnie, ale warto) i gotuj ok. 20 minut na wolnym ogniu. Pod koniec gotowania dodaj koncentrat pomidorowy, kurkumę, sól, opcjonalnie cynamon. Wyjmij todygę selera i zblenduj zupę, jeśli chcesz. Jeśli zupa jest za gęsta, dodaj więcej wody. Dopraw do smaku pieprzem, chili, większą ilością startego imbiru i ewentualnie solą. Posyp posiekaną natką lub kolendrą. Pamiętaj o dodaniu łyżeczki oleju nierafinowanego do przestudzonej porcji zupy.





## KASZOTTO Z BURACZKAMI

Autorka: Magdalena Ciężkowska, dietetyczka dziecięca, autorka bloga Dziecizdrowoodzywione.pl, ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 2 buraki surowe
- 1 cebula
- pół pora
- 1-2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki masła
- 1 szklanka kaszy jęczmiennej pęczak
- 2 szklanki bulionu lub rosółu
- 400-500 g mięso z piersi kurczaka (lub zamiennie fasola biała – gotowana lub z puszki – 1 szklanka lub 1 puszka)
- 2 szczypty pieprzu
- 1 łyżeczka tymianku
- ok. pół łyżeczki soli (zaczynij od mniejszej ilości – zależy od tego, jak słony był bulion)
- natka pietruszki lub jarmuż – dwie garści
- ogórek kiszony – ilość wg uznania

Buraki zetrzyj na drobnych oczkach lub poszatkuj w blenderze z ostrzem „S”. W tym celu przekrój buraka na 4 części i wrzuć do naczynia blendera, a następnie zblenduj przez kilka sekund (na drobne kawałki, nie na papkę). Cebulę pokrój w drobną kostkę, pora w cienkie ćwierćplasterki. Kurczaka pokrój w kosteczkę, posól, a następnie obsmaż chwilę na oleju. Dorzuć cebulę z porem i tymianek i podsmażaj ok. 5 minut – do miękkości warzyw, a następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażaj jeszcze przez minutę. W międzyczasie kaszę wypłucz 3 razy i wrzuć na patelnię razem z burakami, a następnie zalej gorącym bulionem i przykryj. Gotuj wszystko razem na małym ogniu ok. 20 minut od momentu zagotowania. Na koniec zdejmij pokrywkę, żeby odparować ewentualny nadmiar płynu i gotuj jeszcze przez chwilę. Na sam koniec dodaj jarmuż i podgrzewaj jeszcze przez ok. 3 minuty. Dodaj sól i pieprz do smaku. Dodaj masło, wymieszaj i odstaw pod przykryciem na 2-3 minuty. Jeśli masz natkę zamiast jarmużu, to dodaj ją już po zdjęciu potrawy z ognia. Dobrze smakuje z kiszonym ogórkiem.



## CUKINIA ZAPIEKANA Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ

Autorka: Magdalena Ciężkowska, dietetyczka dziecięca, autorka bloga Dziecizdrowoodzywione.pl, ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 4 nieduże cukinie
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- pół papryki czerwonej
- pół szklanki kaszy jaglanej
- pół szklanki soczewicy czerwonej
- 1,5 szklanki bulionu lub gorącej wody
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- pół łyżeczki papryki słodkiej w proszku
- pół łyżeczki oregano
- 1-2 szczypty pieprzu
- sól - do smaku
- ser mozzarella - 1 kulka

Cukinie przekrój, wydrąż środek przy pomocy dużej łyżki. Oprósź cukinie solą i odstaw na 15 minut, aby puściły sok, a po tym czasie odlej wodę i osusz cukinie. W międzyczasie posiekaj cebulę i podduś na dwóch łyżkach oleju na dużej patelni. Po kilku minutach dodaj pokrojoną w kosteczkę paprykę i duś razem ok. 4 minuty. Dodaj przeciśnięty czosnek i podsmażaj jeszcze 1 minutę. Kaszę i soczewicę

wrzuć do jednej miski, zalej wodą, zamieszaj, a następnie odsącz, przelewając przez sitko. Czynność powtórz trzy razy, a następnie dodaj soczewicę z kaszą do warzyw z patelni. Wlej 1,5 szklanki gorącego bulionu lub wody i dodaj przyprawy - szczyptę pieprzu, pół łyżeczki słodkiej papryki i oregano. Gotuj 10-15 minut. Gdyby wody było za mało, dodaj kilka łyżek więcej. Ustaw piekarnik na 180 stopni C, bez termoobiegu. Gdy soczewica z kaszą się rozgotują, dodaj koncentrat i gotuj przez kolejne 5-10 minut. Farsz nie może być za rzadki. Gotuj do momentu, aż nadmiar wody odparuje. Do farszu dodaj sól (zaczynij od 1/4 łyżeczki, wymieszaj i spróbuj, ewentualnie dosól, to zależy jak słony był bulion). Nałóż farsz na cukinię. Na wierzchu rozłóż plastry mozzarelli i posyp drobno posiekaną papryką. Piecz w temp. 180 stopni C ok. 20 minut. Upieczone cukinie oprósź natką pietruszki. Na koniec skrop też nierafinowanym olejem. Jeśli wolisz mniej przypieczony ser, plastry mozzarelli rozłóż na 5 minut przed końcem pieczenia.



## BURGERY WEGAŃSKIE Z FASOLĄ

Autorka: Magdalena Ciężkowska, dietetyczka dziecięca, autorka bloga Dziecizdrowoodzywione.pl, ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się kryje!”

### SKŁADNIKI:

- pół szklanki kaszy jaglanej (suchej)
- 1 duża szklanka lub jedna puszka fasoli czerwonej
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku (można pominąć) - (5 g)
- pół szklanki słonecznika
- 2-3 łyżki oleju
- ok. 1 łyżeczka soli (dodawaj stopniowo i sprawdzaj smak)
- 1 łyżeczka papryki wędzonej słodkiej
- duża szczypta pieprzu
- najprostszyszy sos do burgerów (keczup dobrej jakości - 2 duże łyżki + majonez dobrej jakości - 2 duże łyżki + 2-3 łyżki wody, wymieszaj wszystko dokładnie).
- dodatki: pieczone ziemniaczki + kiszona kapusta lub kiszony ogórek, bądź inne kiszonki

Kaszę wsyp do garnka i przepłukaj kilka razy, zmieniając wodę. Ugotuj kaszę na miękko (w ok. 1 i 1/3 szklanki wody, ok. 15 minut od momentu zagotowania wody). Rozgrzej piekarnik do 200 stopni C. Cebulę pokrój drobno i podsmaż wszystko na złoto. Fasolę rozgnieć widelcem lub zblenduj. Jeśli używasz fasoli z puszki, dobrze ją wypłucz wcześniej. Słonecznik podpraż na suchej patelni, na lekko złoto, aż zacznie pachnieć, nie za długo. Wymieszaj ugotowaną kaszę z fasolą, słonecznikiem, podsmażoną cebulą. Możesz też zblendować, ale nie za długo. Dodaj 1-2 duże szczypty pieprzu, łyżeczkę wędzonej papryki, przeciśnięty czosnek, sól i 2 łyżki oleju. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki i dopraw

do smaku. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Dużą łyżką nakładaj kotlety na blachę, a następnie uklepuj palcami maczanymi w oleju. Najlepiej jest nalać 2-3 łyżki oleju do małej miseczki i zanurzać w nim 3 palce, a potem uklepywać nimi kotlety. Piecz w 200 stopniach C ok. 20-30 minut. Jeśli chcesz, aby burgery miały bardziej wyrazisty smak, ugotuj kaszę jaglaną w bulionie (zamiast wody).

### Wskazówki:

Kotlety możesz podawać z domowymi frytkami lub bułką, ale niekoniecznie, bo zawierają już kaszę jaglaną. Wystarczy podać je w towarzystwie warzyw, najlepiej surowych lub surówki. Świetnie smakują z kiszoną kapustą/ogórkami i/lub sosem pomidorowym lub z sosem z keczupu i majonezu.

Ziemniaki możesz piec w tym samym czasie co burgery. Pokrój ziemniaki w łódeczki, włóż do miski i polej olejem (2-3 łyżki), posól i wymieszaj rękami, a potem przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni C i piecz ok. 30-40 minut z termoobiegiem na górnej półce piekarnika. Burgery włóż na dolną półkę i piecz ok. 20-30 minut.



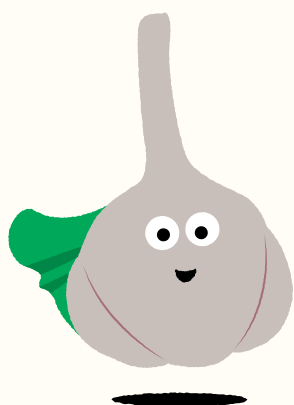
## ZIMOWA ROZGRZEWAJĄCA ZUPA-KREM NA BAZIE PIECZAREK I CZOSNKU

Autorka: Joanna Brodzicka - autorka bloga [Wkawiarence.pl](http://Wkawiarence.pl),  
ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich  
największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 3 łyżki oleju
- 5 ząbków czosnku
- 10 średnich pieczarek
- pół cebuli
- biała część pora
- 3 ziemniaki
- sól, pieprz, gałka muskatołowa, słodka papryka w proszku
- kilka kropel przyprawy maggi

W rondelku rozgrzewamy olej i wrzucamy pokrojone w kostkę składniki oraz ząbki czosnku przepuszczone przez praskę. Mieszamy całość i czekamy, aż wszystkie warzywa zmiękną. Następnie dolewamy 3 szklanki wody oraz przyprawy i gotujemy pod przykryciem 10-15 minut. Całość blendujemy na gładki krem. Zimową, rozgrzewającą zupę podajemy z grzankami i opcjonalnie zieloną pietruszką.





## KOLOROWE KOPYTKA

Autorka: Joanna Brodzicka - autorka bloga [Wkawiarence.pl](http://Wkawiarence.pl),  
ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich  
największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 500 g ziemniaków
- 1 burak
- 1 duża garść szpinaku mrożonego + 1 ząbek czosnku
- ok. 1 szklanka mąki pszennej (w zależności od rodzaju ziemniaków)
- 1 jajko
- 1/4 szklanki wody
- 3 łyżki masła
- opcjonalnie: do posypania biały ser

W piekarniku pieczemy buraka w folii. Szpinak dusimy z ząbkiem czosnku na patelni. Ziemniaki obieramy i gotujemy. Ugotowane ziemniaki dusimy praską, delikatnie solimy. Buraka rozdrabniamy w miseczce widelcem.

Szpinak solimy i możemy zblendować, jeśli wykorzystaliśmy mrożone całe liście. Ziemniaki łączymy z mąką i jajkiem, wyrabiamy ciasto. Formujemy grube „sznurek” i tnjemy na zgrabne kopytka o długości ok. 2 cm. W ten sposób otrzymujemy złote kopytka, potocznie zwane również paluszkami. Chcąc uzyskać czerwone kopytka, łączymy przygotowane ciasto ziemniaczane z burakiem w proporcji 1:3 z przewagą buraka. Posypujemy mąką, aby ciasto się nie kleiło. Analogicznie przygotowujemy zielone kopytka. Nastawiamy duży garnek wody z kilkoma kroplami oleju i łyżeczką soli. Do wrzątku delikatnie wrzucamy paluszki. Kiedy zaczną się gotować, czekamy maksymalnie 2 minuty i wyciągamy za pomocą łyżki cedzakowej. Gotowe kolorowe kopytka układamy na półmisek, polewamy stopionym masłem i posypujemy białym serem.



## MINI CALZONE Z WARZYWAMI

Autorka: Joanna Brodzicka - autorka bloga [Wkawiarence.pl](http://Wkawiarence.pl), ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się krywa!”

### SKŁADNIKI:

- 450 g mąki pszennej
- 350 ml ciepłej wody
- 5 łyżek oleju rzepakowego
- 20 g drożdży
- szczypta soli i pieprzu
- warzywa duszone na patelni: pomidory, cukinia, marchewka, brokuł, papryka, kukurydza z puszki, pieczarki, cebula, czosnek
- 100 g sera żółtego

### SOS:

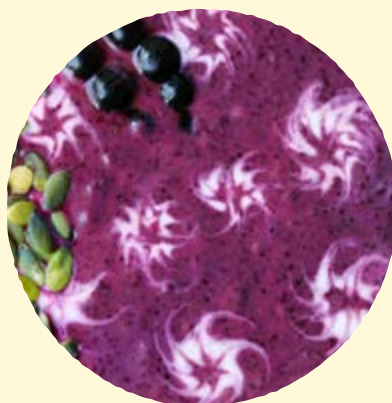
- 3 kopiate łyżki stołowe koncentratu pomidorowego
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżeczki oregano
- 2 łyżki stołowe wody
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- szczypta soli i pieprzu

Ciasto najlepiej wymieszać w robocie kuchennym, ale można to zrobić oczywiście rękami. Do ciepłej wody wrzucamy drożdże i mieszamy. Mąkę łączymy z drożdżami, olejem, dodajemy szczyptę soli. Dokładnie wyrabiamy ciasto, które następnie przykrywamy w misce

ściereczką kuchenną i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. pół godziny. Powinno zwiększyć w tym czasie swoją objętość co najmniej dwukrotnie. Warzywa dusimy na łyżce oleju, na koniec doprawiamy szczyptą soli i pieprzu oraz dosypujemy 2 łyżki oregano. Kiedy warzywa lekko przestygną, dokładamy pokrojony w kosteczkę żółty ser i mieszamy. Na stolnicy posypanej cienką warstwą mąki rozwałkujemy ciasto o grubości ok. 2 cm i wykrawamy zgrabne kółeczka, np. używając miseczki. Na środek każdego kółeczka nakładamy farsz i lepimy tradycyjnie jak pierogi. Można delikatnie oprószyć mąką, aby ciasto nie było zbyt lepkie. Gotowe pierożki układamy na blachę, na papier pergaminowy i wkładamy do rozgrzanego piekarnika na 170 stopni C. Pieczemy maksymalnie do 15 minut. W międzyczasie łączymy składniki na sos do calzone. Gotowe mini calzone układamy na talerz z dużym kleksem sosu.

# DESER

Czy deser może być źródłem zdrowia? Tak, pod warunkiem, że będzie to przekąska na bazie warzyw lub owoców. Korzystajmy szczególnie z tych, dostępnych sezonowo, ale pamiętajmy też, zwłaszcza zimą, o mrożonkach. Owoce w tej postaci mogą być doskonałym i niezwykle wartościowym składnikiem słodkiego poczęstunku. Proponujemy desery, które będą zdrową i smaczną przekąską zarówno dla dzieci, jak i całej rodziny. Bazą wszystkich przepisów są rodzime owoce.





## PUCHATE PANCAKES Z GRUSZKAMI

Autorki: Joanna Anger i Anna Piszczek, Alaantkoweblw.pl  
- ambasadorki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (15 SZTUK):

- 1 szklanka maślanki
- 1 jajko
- 2 miękkie, słodkie gruszki
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki masła
- 1,5 szklanki mąki orkiszowej
- olej rzepakowy
- miód

Masło roztop i ostudź. Gruszki obierz, przekrój, wydrąż gniazda nasienne. Jedną z nich pokrój w małą kosteczkę i odstaw. Drugą gruszkę pokrój na ćwiartki, przełóż do kielicha blendera i zalej maślanką. Zblenduj na gładką masę. Oddziel białko od żółtka i ubij w małej miseczce na sztywną pianę. Żółtko dodaj do maślanki, dodaj również roztopione masło, kakao, sodę oraz mąkę i całość zmiksuj. Gdy masa będzie jednolita, dodaj ubite białko oraz pokrojoną w kostkę gruszkę i wymieszaj ciasto łyżką. Patelnię delikatnie natłuść niewielką ilością oleju i nakładaj łyżką porcje ciasta. Smaż pancakes z dwóch stron do zrumienienia. Podawaj polane odrobiną miodu.







## MUFFINY Z BORÓWKAMI

Autorki: Joanna Anger i Anna Piszczek, Alaantkoweblw.pl  
- ambasadorki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (14 SZTUK):

- 2 jajka
- 3/4 szklanki borówek
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 200 g jogurtu naturalnego
- 100 g masła
- 3/4 szklanki mleka
- 2 szklanki mąki orkiszowej
- 2 łyżki rodzynek
- 3 łyżki amarantusa ekspandowanego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sody

Przed przystąpieniem do pieczenia wyjmij wszystkie składniki z lodówki. Powinny mieć temperaturę pokojową, w ten sposób unikniesz zakalca. Piekarnik nastaw na 180 st. C z termoobiegiem. Blaszkę do muffinek wyłóż papilotkami. Rodzynki zalej wrzątkiem, a po 5 minutach odcedź i posiekaj na małe kawałki. Masło roztop i ostudź. Borówki przesyp na talerz, posyp mąką ziemniaczaną i wymieszaj, by owoce były obtoczone w mące. Do dużej miski wbij jajka, dodaj jogurt naturalny, mleko, masło i wymieszaj. W drugiej misce połącz suche składniki: mąkę orkiszową, amarantus, proszek do pieczenia, sodę. Wymieszaj i przesyp do mokrych składników. Dodaj rodzynki i borówki i całość ponownie wymieszaj łyżką, tylko do połączenia się składników. Nakładaj porcje ciasta do 3/4 wysokości foremek. Piecz 20 minut, na środkowym poziomie piekarnika.



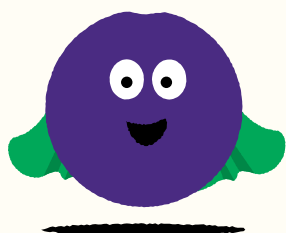
## KOKTAJL JAGLANY Z BORÓWKAMI

Autorki: Joanna Anger i Anna Piszczek, [Alaantkoweblw.pl](http://Alaantkoweblw.pl)  
- ambasadorki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (2 PORCJE):

- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- garść borówek
- 1 słodkie jabłko
- 1 szklanka kefiru
- 1 łyżeczka miodu

Jabłko obierz i przekrój. Usuń gniazdo nasienne i pokrój na mniejsze kawałki. Przełóż do kielicha blendera. Dodaj borówki, ugotowaną kaszę jaglaną oraz miód i kefir. Zblenduj wszystkie składniki. Przelej do szklanek. Gotowy koktajl możesz również przelać do foremek na lody i zamrozić!





## OWOCOWA SAŁATKA Z ORZECHAMI I CZEKOLADĄ

Autorka: Małgorzata Jackowska, specjalistka żywienia człowieka, dietetyczka dziecięca - ekspertka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (2 PORCJE):

- 1 jabłko
- 1 gruszka
- kilka śliwek (np. mrożonych)
- inne owoce, np. maliny, truskawki (mogą być mrożone)
- 4 kostki czekolady mlecznej lub deserowej
- garść mieszanki orzechów lub ulubione orzechy, np. lasowe i włoskie
- opcjonalnie:
- jogurt grecki, skyr lub serek homogenizowany

Umyj owoce. Pokrój na mniejsze kawałki i wrzuć do miski. Czekoladę zetrzyj na tarce lub bardzo drobno posiekaj. Orzechy możesz zmielić na proszek lub pokroić. Dodaj czekoladę i orzechy do owoców i wymieszaj całość. Sałatkę możesz podać z jogurtem, serkiem lub skyrem.



## SMOOTHIE Z ARONII

Autorzy: Asia i Piotrek, [Dietabezdiety.com.pl](http://Dietabezdiety.com.pl) – dla kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- garść aronii (np. mrożonej)
- 1 jabłko
- 1 gruszka
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 szklanka maślanki

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera i miksujemy na gładko. Wlej do miseczki. Wierzch można ozdobić na przykład pestkami dyni i narysować gwiazdki wykałaczką.



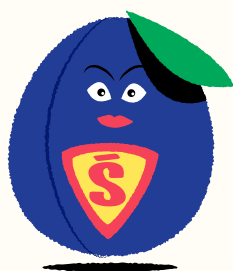
## GOFRY Z KARMELIZOWANYMI ŚLIWKAMI

Autorka: Wiola Wołoszyn, Matkawariatka.pl - dla kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (8 GOFRÓW):

- 1,5 szklanki mąki
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1 szklanka wody
- 1/4 szklanki oleju
- 2 jajka
- 1 kg śliwek (np. mrożonych)
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki miodu

Przygotowujemy trzy miski. W największej mieszamy mąkę z proszkiem do pieczenia i szczyptą soli. W drugiej mieszamy wodę z olejem i żółtkiem. W trzeciej misce ubijamy białko. Składniki z drugiej miski wlewamy do składników w pierwszej misce. Mieszamy całość do uzyskania gładkiej masy. Do masy dodajemy ubite białka i delikatnie mieszamy. Odstawiamy ciasto na czas nagrzania się gofrownicy. Pieczemy gofry do czasu, aż zaczną się rumienić. Gdy gofry się pieką, wyjmujemy pestki ze śliwek i całe połówki smażymy na patelni z masłem. Po chwili dodajemy miód i smażymy na mniejszym ogniu, aż staną się prawie miękkie. Gofry podajemy ze śliwkami.





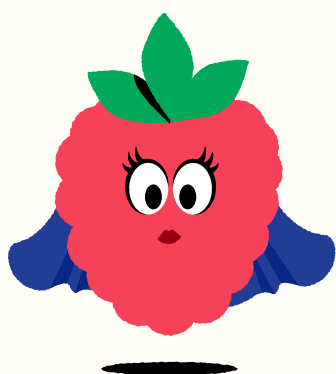
## PLACEK Z MALINAMI

Autorka: Ania Zysk, Jedzypysznie.pl - dla kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 300 g mąki
- 4 jajka
- 80 g miodu
- 200 g masła
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 200 g malin (mogą być mrożone)

Składniki powinny mieć temperaturę pokojową. Suche składniki mieszamy ze sobą. Oddzielamy białka od żółtek. W misce ubijamy białka na sztywną pianę, stopniowo dodając cukier. Następnie dodajemy po jednym żółtku, za każdym razem dokładnie miksując. Gdy masa będzie ubita, stopniowo dodajemy przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Dodajemy rozpuszczone masło. Mieszamy do połączenia składników. Owoce obtaczamy w niewielkiej ilości mąki, dzięki temu nie opadną na dno. Większą część owoców dodajemy do ciasta, dokładnie mieszamy. Masę przekładamy do blaszki (11x25), wygładzamy ją, na wierzch układamy pozostałe owoce. Pieczemy w 180 stopniach C przez 30-40 min. Pieczemy do suchego patyczka.





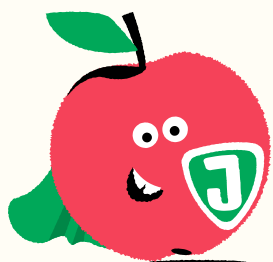
## MUFFINY PEŁNE JABŁEK

Autorka: Joanna Brodzicka - autorka bloga Wkawiarence.pl, ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (20 SZTUK):

- 2 jajka
- 2 szklanki mleka
- 10 łyżek oleju
- opcjonalnie ulubiony aromat spożywczy, ekstrakt waniliowy lub laska wanilii
- 250 g mąki
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 70 g cukru
- 3 jabłka

W misce mieszamy składniki mokre: mleko, jajka, olej. Można dodać laskę wanilii lub aromat spożywczy – sprawdzi się zarówno waniliowy, jak i pomarańczowy. W drugiej misce mieszamy składniki suche: najpierw mąkę i proszek do pieczenia, później dodajemy cukier. Następnie mieszamy całość. Nalewamy do foremek maksymalnie do połowy. Pieczemy w 180 stopniach C przez 18 minut.



# KOLACJA







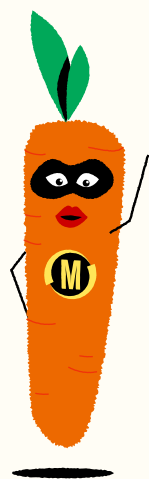
## DYNIOWO-MARCHEWKOWE GOFRY

Autorki: Joanna Anger i Anna Piszczek, Alaantkoweblw.pl  
- ambasadorki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się krywa!”

### SKŁADNIKI (12 SZTUK):

- 1 szklanka puree z dyni
- 2 marchewki
- 2 jajka
- pół szklanki mleka
- 1/3 szklanki oleju rzepakowego + do natłuszczenia gofrownicy
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczki cynamonu
- 3/4 szklanki mąki orkiszowej

Rozgrzej gofrownicę. Oddziel białka od żółtek i ubij na sztywną pianę. Do dużej miski przelej żółtka. Dodaj puree z dyni. Marchew obierz i zetrzyj na małych oczkach tarki, dodaj do miski. Dodaj również olej, mleko i całość wymieszaj. Mąkę przesiej do miski, dodaj proszek do pieczenia i cynamon. Wymieszaj całość. Na końcu dodaj pianę z białek i delikatnie wymieszaj ciasto. Rozgrzaną gofrownicę posmaruj małą ilością oleju. Nakładaj po 2 łyżki ciasta na kratki gofrownicy. Piecz gofry przez kilka minut, nie otwierając urządzenia. Gotowe gofry przełóż na kratkę i pozostaw do ostygnięcia.





## MAKARON Z SOSEM CUKINIOWYM I KURCZAKIEM

Autorki: Joanna Anger i Anna Piszczek, Alaantkoveblw.pl  
- ambasadorki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się krywa!”

### SKŁADNIKI (4 PORCJE):

- 200 g ulubionego makaronu pełnoziarnistego, np. świderki
- 1 duża cukinia
- 2-3 szalotki
- 2 ząbki czosnku
- pół szklanki śmietanki słodkiej 30%
- pół szklanki wody
- 200 g piersi z kurczaka
- 1/3 łyżeczki oregano suszonego
- 1/3 łyżeczki bazylii
- szczypta soli i pieprzu
- olej rzepakowy
- opcjonalnie: 2 gałązki natki pietruszki

Cukinię obierz i pokrój w kostkę lub na talarki. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju i połóż kawałki cukinii. Szalotkę drobno posiekaj i również dodaj. Wymieszaj warzywa i zacznij podsmażać, uważając, by cebula nie przypaliła się. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Dodaj do warzyw, wymieszaj i przykryj całość. Duś na małym ogniu, aż do momentu, gdy cukinia zmięknie. Zalej warzywa wodą i śmietaną, przelej do kielicha blendera i zmiksuj na gładki sos. W tym czasie ugotuj ulubiony makaron do miękkości. Pierś z kurczaka pokrój w małą kostkę, posyp oregano, bazylią i oprósz solą i pieprzem. Na małej patelni rozgrzej 2 łyżki oleju i przetłóć kurczaka. Podsmażaj tylko do momentu, aż mięso zetnie się i zrumieni. Ugotowany makaron odcedź i wymieszaj z sosem i kurczakiem. Przetłóć gotowe danie na talerze i posyp posiekaną natką pietruszki.



## PAPRYKA FASZEROWANA

**Autorka:** Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl) – ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (8 FASZEROWANYCH POŁÓWEK PAPRYKI):

- ok. pół szklanki kaszy jaglanej (suchej)
- 2 pomidory
- mielone mięso wieprzowe (lub z indyka)
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 ząbki czosnku
- pół pęczka natki pietruszki
- 4 papryki
- pół szklanki tartego sera żółtego (opcjonalnie)
- Przyprawy:
  - 1 łyżeczka oregano
  - 1 łyżeczka majeranku
  - 1 łyżeczka słodkiej czerwonej papryki
  - pół łyżeczki bazylii lub kilka listków świeżej
  - sól – szczypta
  - pieprz – szczypta

Kaszę jaglaną ugotuj na wodzie zgodnie z przepisem na opakowaniu. Ugotowaną kaszę pozostaw do wystygnięcia. Pomidory sparz wrzątkiem i zdejmij skórę. Następnie pokrój je w drobną kostkę. Natkę pietruszki i listki bazylii opłucz pod bieżącą wodą i drobno posiekaj. Do miski przełóż mięso mielone, dodaj kaszę jaglaną, pokrojone w kostkę pomidory (wcześniej odsącz nadmiar soku), olej, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Całość dokładnie wymieszaj, najlepiej ręką. Papryki umyj, przetnij wzdłuż na połowę i usuń ze środka gniazda nasienne. Następnie wypełnij połówki papryk farszem mięsno-jaglanym. Faszzerowane papryki przełóż do naczynia żaroodpornego, posyp z wierzchu tartym serem żółtym i wstaw do rozgrzanego do 180 stopni C piekarnika (funkcja góra-dół). Piecz przez godzinę.



## DYNIOWE PLACKI

Autorka: Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl) – ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (OK. 20 PLACKÓW):

- 1 szklanka gęstego purée z dyni
- 1 jajko
- ok. 1 szklanki maślanki
- ok. 1 szklanki mąki (ja używam najczęściej pół na pół mąki orkiszowej i owsianej)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia
- 1 łyżka oleju roślinnego (np. rzepakowego)
- 2 łyżki miodu
- 1 szklanka borówek (opcjonalnie)

Purée z dyni to inaczej zmiksowany miąższ ugotowanej lub upieczonej dyni, odparowany lub odsączony przy pomocy sitka z nadmiaru soku. Zmiksuj razem wszystkie składniki (poza borówkami), aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Borówki dokładnie umyj pod bieżącą wodą. Następnie dodaj je do ciasta i wymieszaj. Jeśli korzystasz z mrożonych borówek, możesz je dodać do ciasta bez rozmrażania. Placki możesz upiec lub usmażyć. Jeśli wybierasz pieczenie, wyłóż blachę z piekarnika papierem do pieczenia, a następnie uformuj placki. Ja używam 1 łyżki ciasta na 1 placek. Placki włóż do nagrzanego do 200 stopni C piekarnika (funkcja góra-dół) i piecz przez 15-20 minut z jednej strony, a potem odwróć je na drugą stronę i piecz jeszcze przez ok. 5-10 minut, żeby ładnie się zarumieniły z obu stron. Oczywiście wszystko zależy od grubości i wielkości placków, więc warto zajrzeć do piekarnika od czasu do czasu, przynajmniej za pierwszym razem. Jeśli wybierasz smażenie, zacznij od rozgrzania patelni. Jeśli masz dobrą, nieprzywierającą patelnię, możesz smażyć placki na suchej patelni. Smaż placki na małym ogniu do zrumienienia z obu stron.





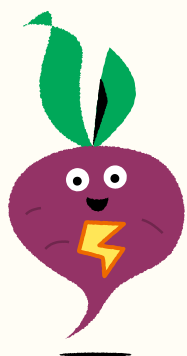
## PIECZONY NALEŚNIK Z BURAKIEM

Autorka: Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl) – ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI (OK. 6 PORCJI):

- 1 upieczony burak
- 1 jabłko
- 1 i 3/4 szklanki mleka (zwykłego lub napoju roślinnego, ja najczęściej używam owsianego)
- ok. 1,5 szklanki mąki (możesz użyć np. mąki orkiszowej, owsianej, kukurydzianej, pszennej lub miksów dwóch mąk, np. pszennej i gryczanej)
- pół szklanki płatków owsianych
- 2 jajka
- 1,5 łyżki oleju roślinnego (np. rzepakowego)
- garść malin (poza sezonem możesz użyć mrożonych)
- 2 garście borówek (poza sezonem możesz użyć mrożonych)

Buraka umyj, obierz i pokrój w kostkę, a następnie zawiń w papier do pieczenia lub włóż do torebki do pieczenia i piecz do miękkości, przez ok. pół godziny w 180 stopniach C. Najlepiej upiec go przy okazji korzystania z piekarnika w innym celu. Po upieczeniu zmiksuj. Jabłko umyj, obierz, usuń gniazdo nasienne i zetrzyj na tarce. Mleko, mąkę, jajka, buraka, jabłko i olej dokładnie zmiksuj przy pomocy blendera. Dodaj płatki owsiane i ponownie wymieszaj całość. Wyłóż blachę z piekarnika papierem do pieczenia i wylej na nią ciasto. Wierzch posyp borówkami i malinami. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni C i piecz przez ok. 40 minut, aż wierzch ciasta lekko się zarumieni.





## PLACKI Z CUKINII

Autorka: Magdalena Ciężkowska, dietetyczka dziecięca, autorka bloga Dziecizdrowoodzywione.pl, ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 1 mała cukinia
- 1 średnia marchew
- 8 łyżek = pół szklanki mąko orkiszowej
- 2 jaja
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- szczypta pieprzu czarnego
- 3 szczypty soli
- 2 łyżki oleju
- 3-4 łyżki jogurtu typu greckiego 10%
- opcjonalnie: 1 łyżeczka kopru ogrodowego
- 1 ząbek czosnku
- pomidorki koktajlowe

Cukinię umyj i zetrzyj na tarce na grubych oczkach, lekko posól i odstaw na bok na minimum 15 minut, aż cukinia puści sok. Marchew obierz i również zetrzyj na grubych oczkach. W większej misce rozbełtaj jajko, dodaj mąkę, olej, 2-3 łyżki wody (najlepiej tej z cukinii), 2 duże szczypty soli i szczyptę pieprzu, opcjonalnie oregano, koperek i wyciśnięty ząbek czosnku. Wymieszaj. Odcisnij cukinię z nadmiaru soku i dodaj do miski z mąką. Dodaj

też marchew. Wymieszaj wszystko dokładnie. Patelnię wysmaruj minimalną warstwą oleju, postaw na ogniu i dobrze rozgrzej, a potem zmniejsz ogień. Nakładaj masę dużą łyżką i formuj placki. Smaż ok. 5-7 minut na rumiano i przekręcaj na drugą stronę, podsmażaj jeszcze ok. 3-5 minut. Placuszki podawaj z tłustym jogurtem greckim oraz pomidorkami lub świeżą papryką. Możesz posypać posiekanym koperkiem, natką lub bazylią.

### Wskazówki:

Jeżeli nie masz cierpliwości do smażenia placków - zrób jeden duży :-)

Całą masę wyłóż na rozgrzaną patelnię o średnicy 24 cm i trzymaj, aż się zarumieni. Jeżeli trudno Ci przekrócić całość na drugą stronę, podziel placek przy pomocy drewnianej łopatką na pół i przekręć te części na drugą stronę.



## SAŁATKA Z PIECZONYCH BATATÓW I CIECIERZYCY

Autorka: Magdalena Ciężkowska, dietetyczka dziecięca, autorka bloga Dziecizdrowoodzywione.pl, ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”

### SKŁADNIKI:

- 2 bataty
- 1,5 szklanki lub 1 puszka ciecierzycy gotowanej
- małe pomidorki - garść na każdą porcję
- szpinak lub inna sałata - duża garść na każdą porcję
- ser typu feta - po 20-30 g na każdą porcję
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- sól, pieprz
- Sos:
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżka miodu

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni C z termoobiegiem. Bataty obierz i pokrój w kostkę. Przełóż do miski. Jeśli używasz ciecierzycy z puszki, dobrze ją wypłucz i dodaj do batatów. Do batatów i ciecierzycy dodaj olej, wędzoną paprykę, sól i wymieszaj. Bataty i ciecierzycę przełóż na blachę wyłożoną papierem i wstaw do piekarnika na 20 minut. Aby przygotować sos, najpierw wymieszaj miód z octem, a na koniec dodaj olej i wymieszaj do jednolitej konsystencji. Sałatę i pomidorki wyłóż na talerzyki i skrop sosem, wymieszaj. Następnie dodaj upieczone bataty i cieciorke oraz opcjonalnie pokruszony ser. Sałatka smakuje dobrze zarówno na ciepło, jak i na zimno.



## GOFRY WARZYWNE NA DWA SPOSOBY

Autorka: Joanna Brodzicka - autorka bloga [Wkawiarence.pl](http://Wkawiarence.pl),  
ambasadorka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich  
największa moc się kryje!”

### SKŁADNIKI:

- 4 jajka
- pół szklanki oleju
- pół szklanki cukru
- 1/4 łyżeczki soli
- 3 szklanki mąki
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1,5 szklanki wody gazowanej
- 100 g startego żółtego sera
- pół startej cukinii / pół poszatowanego brokuła
- ulubione warzywa jako dodatek

Oddzielamy żółtka od białek. Białka ubijamy na lśniąca, sztywną pianę, dodając szczyptę soli. W misce mieszamy żółtka z cukrem i olejem. Możemy całość zmiksować. Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia i dodajemy do żółtek wraz z wodą gazowaną, a także starty na tarce żółty ser i odrobinę soli. Miksujemy, powinniśmy otrzymać średnio gęstą konsystencję. Na koniec dodajemy pianę z białek, lekko tylko ją mieszając łyżką. Do połowy gotowego ciasta dodajemy startą na tarce cukinię, a do drugiej połowy brokuł. Pieczemy w gofrownicy. Aby gofry były chrupiące i ładnie wypieczone oraz miękkie w środku, zalecam używać gofrownicy o parametrze minimum 1000W. Gofry podajemy z dodatkiem ulubionych warzyw.



# DOŚWIADCZENIA AMBASADOREK KAMPANII „JEDZ OWOCE I WARZYWA - W NICH NAJWIĘKSZA MOC SIĘ SKRYWA!”



Marta Miśkiewicz, psychodietetyczka i specjalistka żywienia dzieci 0-6 lat, autorka bloga [Raczkujac.pl](http://Raczkujac.pl)

## MOJE DOŚWIADCZENIA Z AKTYWNOŚCIĄ SPORTOWĄ DZIECI.

Oboje z mężem zawsze ceniliśmy aktywność i dużo się ruszaliśmy. Kochamy spacerować, góry, pływanie i wycieczki rowerowe. Dlatego staramy się zarażać miłością do aktywności dwójkę naszych synów.

Nie chcemy ich zniechęcić, więc w górach nie porywamy się na duże szczyty, ale staramy się jeździć w wakacje w góry i organizować krótkie wycieczki na miarę ich możliwości. Nie lubią, jeśli trasa jest nudna, ale frajdę zaczęły im sprawiać wycieczki, w których raz jest pod górkę, a raz z górki :) Samo bycie w górach wynagradza mi część marudzenia na trasie :)

W zeszłym roku chłopcy pokochali jazdę na rowerach. Latem, jeśli tylko była taka możliwość, prawie codziennie wychodziliśmy na rower. Starszy syn opanował już jazdę na rowerze z pedałami, a młodszy jest już bardzo blisko.

Mieszkamy koło pięknego parku, więc miejsca do spacerów nam nie brakuje. Ale w weekendy lubimy też organizować krótsze i dłuższe wycieczki i zwiedzać okolice.

Wiemy, że ruch jest bardzo ważny dla zdrowia naszego i dzieci, więc staramy się, żeby towarzyszył nam na co dzień.

Możliwość wybiegania się czy wyszalenia, szczególnie na świeżym powietrzu, świetnie działa na dziecięcy apetyt i otwartość na nowe smaki. A zaostrzony głód po aktywności fizycznej warto wesprzeć wartościowym posiłkiem. Mam nadzieję, że zakochacie się w przepisach, które dla Was przygotowałam i że sprawdzą się świetnie po spacerze, bieganiu czy innej, najlepiej wspólnej, aktywności fizycznej.



Joanna Anger i Anna Piszczek, autorki bloga [Alaantkoweblw.pl](http://Alaantkoweblw.pl)

## AKTYWNE DZIECKO ZYSKUJE WIĘCEJ, NIŻ MOŻEMY SOBIE WYOBRAZIĆ.

Tak naprawdę aktywność to złoty klucz do wielu ważnych aspektów w życiu każdego człowieka, a tym bardziej tego, którego organizm intensywnie się rozwija. Dlatego najlepsze, co możemy dać dziecku, to warunki do aktywności, najlepiej na powietrzu. Wówczas wzmacniamy odporność, poprawiamy jakość funkcjonowania całego organizmu. Serce, układ pokarmowy, mózg, mięśnie i stawy i wiele wiele innych układów całego ciała dostaje sygnał do pracy i wysiłku, który procentuje! Istotne jest, by ruch był adekwatny do zainteresowań dziecka. Bo każde dziecko ma inne potrzeby, lubi co innego i ma inne warunki motoryczne, inną sprawność.

Np. Ala (10-latką), córka Asi, lubi akrobatykę, balet i wokół tego skupia swoją aktywność, również codzienną. Antek, równolatek Ali, syn Ani, uwielbia jazdę konną i piłkę nożną. Wstuchujemy się w potrzeby dzieci, bo wachlarz możliwości jest szeroki. Kluczowe jest to, by dziecko było szczęśliwe dzięki aktywności, którą uprawia, bo to po prostu sprawi, że będzie chciało aktywne być. Pozwólmy dzieciom eksperymentować z różnymi aktywnościami, by mogły znaleźć swoją ulubioną i wspierajmy je w wyborze.

Co jest jeszcze istotne? By nie przerywać aktywności ruchowej na dworze w okresie jesienno-zimowym. Wówczas jest okres zwiększonych zachorowań i właśnie ruch na powietrzu sprawi, że nasze dziecko będzie chorować rzadziej i mieć lepszą odporność. Nie rezygnujemy z tego, dostosujemy po prostu ubiór do warunków pogodowych.

By wzrastać, wzmacniać odporność, dostarczać mięśniom budulca, mózgowi i pozostałym organom cennych minerałów i witamin do pracy, dzieci muszą także zdrowo jeść. Jeść = odżywiać się prawidłowo. Od sposobu i jakości odżywiania zależy dobrostan całego organizmu, a także kondycja psychiczna i fizyczna dorastającego dziecka. Podawaj dziecku regularnie posiłki, co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, naucz dziecko regularnego picia wody.

Aktywność sportowa i zdrowe odżywianie to fundamenty zdrowego, prawidłowo rozwijającego się i funkcjonującego organizmu dziecka.



**JEDZ OWOCE I WARZYWA**  
w nich największa moc się krywa!

**Ogólnopolska kampania promocyjno-edukacyjna  
„Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się krywa!”,  
której organizatorem jest Federacja Branżowych Związków  
Producentów Rolnych, sfinansowana jest ze środków  
Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.**

Więcej informacji o kampanii znajduje się na stronie  
internetowej oraz na profilach na Facebooku i Instagramie:

<https://jedzowoceiwarzywa.pl/>

<https://www.facebook.com/jedzowoceiwarzywa/>

[https://www.instagram.com/jedz\\_owoce\\_i\\_warzywa/](https://www.instagram.com/jedz_owoce_i_warzywa/)