

Zdrowe przekąski dla dzieci

Ciasteczka marchewkowo-jaglanae

Jolanta JABŁOŃSKA

W naszym przedszkolu dużą wagę przywiązujemy do zdrowego żywienia dzieci, do diety, która jest bogata w różne witaminy, mikro- i makroelementy. Ma ona bowiem decydujący wpływ na ich prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne i psychiczne. Niezwykle ważne jest zachęcanie najmłodszych do spożywania zdrowych i różnorodnych posiłków oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, które w przyszłości zaowocują zdrowym stylem życia. Staramy się, aby w proponowanej przez nas diecie znalazły się niezbędne składniki odżywcze pokrywające zapotrzebowanie energetyczne dzieci, o wysokiej wartości odżywczej, smaczne, różnobarwne i zdrowe.

Tematyka żywienia najmłodszych jest niezwykle obszerna, dlatego skupię się jedynie na zdrowych przekąskach, które podajemy w naszym przedszkolu na podwieczorek. Mogą one stanowić inspirację dla własnych pomysłów potraw spożywanych między głównymi posiłkami. Ważne jest, aby nie zawierały dużej ilości cukru, soli, sztucznych barwników, kon-



serwantów, a zachęcały do zjedzenia swoją świeżością, naturalnością, dobrym smakiem i wyglądem.

Warto zacząć od wspólnych zakupów w sklepie lub na bazarze, a następnie przyrządzić zaplanowaną wcześniej potrawę. Nie muszą to być skomplikowane przepisy z dużą liczbą składników. Proste i łatwe w przygotowaniu przekąski zachęcą małych kucharzy do wspólnego gotowania. Dzieci nauczą się w formie zabawy

zasad ich przyrządzania, rozbudzą zmysł smaku, węchu, spróbują dotąd nieznanymi produktami. Wspólne gotowanie sprawi im nie tylko mnóstwo radości, lecz także da wiedzę i będzie okazją do zdobycia doświadczenia kulinarnego. Maluchy uwielbiają mieszać, wałkować, lepić, smarować czy kroić. Dzieci z większą ochotą i smakiem zjedzą kolorowo i ciekawie podany posiłek, przygotowany przez siebie lub wspólnie z dorosłymi.





Nasze panie kucharki przygotowują dla przedszkolaków smaczne i zdrowe podwieczorki, które są alternatywą dla produktów z dużą ilością cukru, soli, konserwantów, przyjemnie chrupią i często kuszą dodatkowo kolorowym opakowaniem. Na naszych stołach poza świeżymi owocami i warzywami królują: sałatki wielowarzywne podawane z ciemnym pieczywem, koktajle jogurtowo-owocowe, placki z cukinii i marchewki, szaszłyki pomidorkowo-jajeczne (jajka przepiórcze), muffinki z mąki pełnoziarnistej z nadzieniem warzywnym lub owocowym, dipy serowe z chrupkami warzywami, placuszki ziemniaczane, ciasteczka owsiane z żurawiną, orzechowe miksy, owocowe galaretki, domowe kisiele i budynie, wafle ryżowe z miodem, sałatki owocowe, soki owocowo-warzywne, pieczone jabłka z rodzynkami, makaron żytni z musami owocowymi, kasza manna i jaglana z musem owocowym i wiele innych. Cały nasz personel dokłada wszelkich starań, aby podwieczorki dla przedszkolaków były urozmaicone, zdrowe, pełnowartościowe, prawidłowo zestawione oraz podane w estetyczny sposób. Często do wspólnych działań kulinarnych zapraszamy rodziców, którzy chętnie dzielą się z nami swoimi umiejętnościami i z wielką radością przychodzą do nas na wspólne pieczenie pierniczek, domowych ciasteczek, zdrowej pizzy czy sporządzanie koktajli.

Wspólnie z mamą Adasia postanowiliśmy przygotować na podwieczerek smaczną przekąskę – marchewkowo-jaglana ciasteczka z dodatkiem bakalii i wiórków kokosowych. Pracę nad ich wyrobem zaczęliśmy od poznania potrzebnych składników. Dowiedzieliśmy się też, jakie wartości odżywcze dzięki nim uzyskujemy.

Głównymi składnikami ciasteczek są: marchew, kasza jaglana, bakalie i wiórki kokosowe. Marchew jest źródłem silnego przeciwutleniacza – beta-karotenu, który w naszym organizmie zamienia się w witaminę A, dzięki czemu pozwala dzieciom rosnąć. Wzmacnia organizm, dostarczając mikro- i makroelementów. Kasza jaglana zawiera wiele witamin i składników mineralnych, m.in. rzadko występującą w produktach spożywczych krzemionkę, która ma leczniczy wpływ na nasze stawy. Jest lekkostrawna, odżywcza i sycąca, zapewnia zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci oraz utrzymuje naczynia krwionośne w dobrym stanie. Bakalie, które dodaliśmy do masy jaglano-marchewkowej (rodzynki, żurawina, pokrojone morele), są nie tylko smaczne, lecz także zawierają wiele składników odżywczych. Wiórki kokosowe natomiast są źródłem błonnika i wpływają na smak ciasteczek. Składniki niezbędne do przygotowania ciasteczek kupiliśmy w sklepie ze zdrową żywnością, zależało nam na tym, by kupić produkty ekologiczne (niesiar-

owane suszone owoce, które mają charakterystyczny ciemny kolor).

Ciasteczka marchewkowo-jaglana

Składniki

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 10 dag wiórków kokosowych
- 30 dag drobno startej marchwi
- 1/5 szklanki oleju
- 1 czubata łyżeczka cynamonu
- szczypta soli
- 3 pełne łyżki mąki jęczmiennej, ryżowej lub pszennej (my użyliśmy ryżowej)
- 3/4 szklanki rodzynek lub innych bakalii (drobno pokrojonych suszonych moreli lub daktyli, żurawiny)

Mama Adasia wcześniej przygotowała potrzebne produkty w oddzielnych pojemniczkach. Każde dziecko mogło je dokładnie obejrzeć oraz sprawdzić, jak smakują. Każdy też mógł samodzielnie wykonać wybraną przez siebie czynność, np. wkładanie bakalii, marchewki, wsypywanie mąki, mieszanie, doprawianie cynamonem, wlewanie oleju.

Wykonanie

Kaszę należy ugotować w 1 1/2 szklanki wody. Przed gotowaniem płuczemy ją na sitku pod bieżącą wodą. Gotujemy do momentu, aż kasza wchłonie wodę. Ostudzoną kaszę należy zmiksować.



(Dzieci otrzymały w naczyniu kaszę gotową do mieszania z innymi składnikami). Następnie dodaliśmy startą na małych oczkach marchew, wiórki kokosowe, cynamon i mąkę. Wszystko krótko miksowaliśmy, potem dodaliśmy posiekane bakalie (wcześniej wymoczone w wodzie). Dość gęstą masę mieszałyśmy łyżką.

Dzieci formowały z niej okrągłe placuszki: robiły kulkę, a następnie spłaszczaly ją dłonią. Placuszki ułożyliśmy na blasze wyłożonej papierem i zanieśliśmy do pań kucharek, które w piekarniku nagrzanym do 180 stopni piekły nasze ciasteczka przez około 20 minut. Spody ciasteczek powinny być lekko rumiane.

Gotowe ciasteczka z wielkim apetytem zjedliśmy na podwieczorek. Dzieci były dumne, że samodzielnie przygotowały słodką i zdrową przekąskę. Ponadto w czasie zajęć kształtowały małą motorykę, poznały smak i konsystencję różnych produktów, uczyły się organizacji i planowania pracy.

Wspólne gotowanie to znakomita okazja do omawiania z maluchem zasad prawidłowego żywienia oraz wpływu spożywanych produktów na zdrowie i samopoczucie. Podczas takich zajęć kształtujemy zdrowe nawyki żywieniowe, uczymy obowiązkowości i odpowiedzialności. To wspaniała lekcja współdziałania w zespole, nauka cieka-

wych zwrotów i sformułowań, zachęta do próbowania nowych smaków i promowania zdrowych potraw.

Pamiętajmy, by w menu dla najmłodszych unikać tłustych ciast francuskich, przemysłowo wytwarzanych ciast i ciasteczek, gotowych batonów, słodzonych soków zawierających puste kalorie. Podawajmy dzieciom produkty wysokiej jakości. Przełamujmy bariery w spożywaniu nowych produktów oraz własnym przykładem promujmy zdrową i dobrze zbilansowaną dietę.

Jolanta Jabłońska

Przedszkole nr 196 „Kraina Misiów”
w Warszawie



JESTEŚMY DIETETYKAMI, EDUKATORAMI ŻYWIENIOWYMI ORAZ ANIMATORAMI ZABAW.
ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ W BAJKOWYM STYLU, TO ZNACZY, ŻE NA WARSZTATACH DZIECI PRZYGOTOWUJĄ
DANIA ZWIĄZANE Z BOHATERAMI ZNANYCH BAJEK.
MINIONKI! KRAJNA LODU! MASZA I NIEDŹWIEDŹ I WIELE INNYCH! TE BAJKI DZIECI UWIELBIAJĄ, A MY
ŁĄCZYMY ZABAWĘ Z PRAKTYKĄ!

*Łączenie składników, tworzenie czegoś nowego i podziwianie efektu końcowego sprawia wiele radości.
Maluchy często nie zdają sobie nawet sprawy z tego jak dużo są w stanie się przy tym nauczyć...!*

Zapisz swoją placówkę już dziś!
tel. 881 661 717
e-mail: bajkowewarsztaty@lovemydiet.pl
FB: Bajkowe warsztaty kulinarne
www.lovemydiet.pl



ZDOBĄDŹ CERTYFIKAT
Bajkowo Zdrowych Dzieciaków