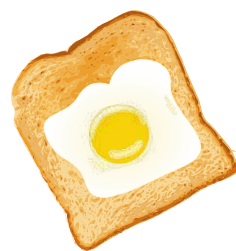


Proste



# ŚNIADANIA dla niemowląt i małych dzieci

którymi starszak też nie pogardzi



**30**

**PRZEPISÓW**  
o dużej gęstości  
odżywczej  
**+ 20 STRON**  
**PORAD**

*Magdalena Ciężkowska*  
*dietetyk dziecięcy*  
*mama dwóch chłopców*



**Autor: Magdalena Ciężkowska**

TYTUŁ: PROSTE ŚNIADANIA DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI,  
którymi starszak też nie pogardzi

Wydawca: Dzieci Zdrowo Odżywione [dziecizdrowoodzywione.pl](http://dziecizdrowoodzywione.pl)  
Wydanie drugie, Mińsk Mazowiecki, 2020

ISBN: 978-83-957481-0-3

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wszelkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor dołożył wszelkich starań, by informacje zawarte w tej publikacji były kompletne, rzetelne i prawdziwe. Autor nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z wrywkowego wykorzystania informacji zawartych w publikacji.

## WITAJ!

Dziękuję Ci za zaufanie jakim mnie obdarzyłeś/aś kupując tę książkę. Mam nadzieję, że informacje tu zawarte, pomogą Ci wychować małego smakosza, a przepisy będą dla Ciebie źródłem inspiracji.



Nazywam się Magdalena Ciężkowska. Jestem dietetykiem dziecięcym. Pomagam rodzicom w pokonywaniu trudności związanych z żywieniem dzieci i udowadniam, że zdrowe odżywianie nie musi być nudne i czasochłonne.

## O MOIM DOŚWIADCZENIU ZAWODOWYM

Jestem absolwentką kierunków „Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka” SGGW (2008) oraz „Dietetyka w Chorobach Wewnętrznych i Metabolicznych” Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (2012). Pierwsze doświadczenia praktyczne zdobywałam podczas stażu w Instytucie Żywności i Żywnienia oraz w Poradni Żywnieniowej w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie.

Od 2009 do 2014 roku pracowałam w korporacjach, w działach badań i rozwoju. Zajmowałam się tworzeniem nowych produktów, recepturami, etykietami, itp. Dziś bardzo doceniam tamte doświadczenia. Dały mi szerokie spojrzenie na przemysł spożywczy i dogłębną wiedzę, której nie znajdę w żadnej książce. Jednakże wtedy moja praca nie dawała mi pełnej satysfakcji. Międzynarodowe środowisko pracy i służbowe wyjazdy zagraniczne przez jakiś czas rekompensowały mi poczucie braku celu, do którego chciałam dążyć.

W 2014 roku urodziłam pierwszego syna. Uznałam wtedy, że to najlepszy czas na zmiany, bo w końcu tym, co zawsze chciałam robić, była pomoc ludziom w zmianie nawyków żywieniowych. Gdy synek miał już prawie rok zakwalifikowałam się do ogólnopolskiego programu "Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy", w ramach którego mogłam poprawić jadłospisy wielu żłobków i przedszkoli oraz mieć realny wpływ na nawyki żywieniowe kilkuset małych dzieci. Przeszłam cykl profesjonalnych szkoleń, a następnie sama szkoliłam personel w żłobkach i przedszkolach. Prowadziłam też warsztaty z przedszkolakami. Dziś nie żałuję, że zamieniłam posadę w korporacji na "pracę u podstaw", choć przyznam, że wtedy nachodziły mnie wątpliwości.

Pod koniec 2016 roku urodził się mój drugi syn. Nie było łatwo. Wiele miesięcy spędziliśmy w szpitalu, a potem zmagaliśmy się z chorobą w domu. W tamtym czasie zawzięcie poszerzałam wiedzę w zakresie żywienia chorych dzieci. Uczestniczyłam w licznych szkoleniach i konferencjach naukowych, co zresztą nadal robię. Uważam, że w tym zawodzie należy być zawsze na bieżąco.

Teoria jest bardzo ważna, jednak najwięcej nauczyłam się w praktyce - będąc mamą oraz pracując z małymi pacjentami i ich rodzicami.

## O MOICH DOŚWIADCZENIACH OSOBISTYCH

Jestem mamą dwóch chłopców - 6 letniego Maksymiliana i 3 letniego Mikołaja. Dzięki nim dobrze wiem, że żywienie dzieci nie zawsze jest łatwe... a sposób żywienia w pierwszych dwóch latach życia faktycznie ma największy wpływ na późniejsze preferencje żywieniowe i relację z jedzeniem.

Podczas rozszerzania diety starszego syna, nie miałam całej tej wiedzy, którą mam dzisiaj. Popełniłam sporo błędów, których skutki obserwuję do dziś. Dzięki udziałowi w programie "Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy" zrozumiałam, jak wiele rzeczy robię nie tak. Maks miał wtedy rok i na szczęście zdążyłam jeszcze te błędy naprawić. Chciałabym, aby każdy rodzic mógł ich uniknąć.

W rozszerzaniu diety chodzi przede wszystkim o oswojenie dziecka z nowymi pokarmami, o spokojne eksplorowanie. Niezmiernie ważne w tym okresie jest zbudowanie pozytywnej relacji z jedzeniem. Bo jedzenie powinno się kojarzyć z przyjemnością i miło spędzonym czasem, wspólnie z rodzicami przy rodzinnym stole. Tymczasem bardzo często jest zupełnie odwrotnie... Skupiamy się na tym, żeby dziecko jak najwięcej zjadło, bo wydaje nam się, że nie urośnie, nie będzie się rozwijać prawidłowo. Ja miałam właśnie takie podejście i dopiero z perspektywy czasu wiem, że było błędne.

Dla wielu rodziców i dzieci pora posiłków jest prawdziwym koszmarem. Koszmar najczęściej zaczyna wtedy, gdy dziecko a) zjada za mało (według rodzica) lub b) nie chce jeść w ogóle.

Z pierwszym synem przerobiłam opcję "a". Trwało to kilka miesięcy i myślę, że w porę to naprawiałam. Z drugim synem przerobiłam opcję "b". Mikołaj urodził się z ciężką wadą przełyku. Karmitam go przez gastrostomię - rurkę przymocowaną bezpośrednio do żołądka. Tak było przez ponad rok... po kilku operacjach powinien był już jeść buzią, ale zupełnie tego odmawiał.

Tamten czas wymagał ode mnie ogromnej cierpliwości. Odwiedzaliśmy wtedy neurologopedów, osteopatów i terapeutów karmienia. Te konsultacje wiele mnie nauczyły. Zdobywałam wiedzę i ćwiczyłam ją w praktyce. Próbowaliśmy wielu sposobów, żeby przekonać synka do jedzenia.

Momentem przełomowym w nauce karmienia było przegłodzenie spowodowane infekcją. Pewnie sama nigdy bym się nie zdobyła na głodzenie syna przez tydzień. Dokładnie tyle trwała infekcja, którą spędziliśmy w szpitalu. Przez ten czas synek nie przyswajał żadnego jedzenia. Po 7 dniach choroby sam upomniał się o jedzenie i wtedy pierwszy raz sam zjadł posiłek buzią.

Gdy zaczął jeść miał 15 miesięcy, a ja wiedziałam, że nie ma czasu do stracenia i muszę nauczyć go różnych smaków, zanim wejdzie w okres neofobiczny. Neofobia zaczyna się około drugiego roku życia (czasami wcześniej) i objawia się tym, że dziecko niechętnie próbuje nowe, nieznanne produkty.

Udało nam się. Dzisiaj Mikołaj je dużo i chętnie. Rozkoszuje się warzywami, a jego ulubionymi są brokuły, buraki i kiszona kapusta. Uwielbia ciecierzycę i soczewicę. I to jest jedna z najważniejszych rzeczy jaką chcę Ci przekazać w tym e-booku:

## **ZADBAJ O TO, ABY TWOJE DZIECKO POZNAŁO JAK NAJWIĘCEJ RÓŻNYCH PRODUKTÓW I SMAKÓW, NAJLEPIEJ JUŻ W PIERWSZYM ROKU ŻYCIA.**

Dlaczego w pierwszym roku życia? Dlatego, że kiedy już zaczyna chodzić, to bardziej interesuje się otaczającym światem i po prostu nie ma czasu na przesiadywanie przy jedzeniu.

### Druga ważna rzecz: **POZWÓL DZIECKU NA SAMODZIELNOŚĆ.**

Pozwól na jedzenie rączkami i na brudzenie. Pozwól na samodzielne próby jedzenia łyżeczką, mimo że początkowo większość jedzenia będzie lądować na podłodze. Przychodzi taki czas, że dziecko wyraźnie pokazuje, że chce jeść samo. Niestety często rodzice nie mają świadomości, jak bardzo to jest ważne i nie pozwalają na samodzielność. Wolą nakarmić dziecko szybko i bez brudzenia, bo dla nich najważniejsze jest to, żeby dziecko się najadło. Im częściej pozwolisz dziecku na trening, tym szybciej będzie jadło samodzielnie. Może na początku to będzie trudne i bardziej czasochłonne niż nakarmienie dziecka przez Ciebie, ale za to mnóstwo czasu zaoszczędzisz później.

Zapamiętaj: **Celem rozszerzania diety w pierwszym roku życia nie jest nakarmienie dziecka, ale osvajanie z nowymi produktami i nauka jedzenia.**

W dalszej części książki znajdziesz więcej konkretnych wskazówek na temat tego jak żywić niemowlę i dziecko po pierwszym roku życia.

Zapraszam Cię do obserwowania mojego bloga [www.dziecizdrowoodzywione.pl](http://www.dziecizdrowoodzywione.pl). Znajdziesz tam artykuły jak zdrowo odżywiać dziecko, czego unikać i jakie produkty wybierać. Znajdziesz też przepisy na proste, szybkie i super odżywcze dania i przekąski dla całej rodziny.

Najlepiej będzie jeśli dołączysz do mojego newslettera. Osobom zapisanym raz w miesiącu przesyłam maila z podsumowaniem postów, które ukazały się na blogu. Za zapis na newsletter otrzymasz ode mnie praktyczną listę "50 prostych, bezpiecznych produktów dla małych dzieci, do jedzenia rączkami".

### **Pozostańmy w kontakcie.**

Zachęcam Cię do obserwowania mojej strony na Facebooku:



Od niedawna jestem również na Instagramie:



**KLIKNIJ  
W OBRAZEK**



# Odpowiedzi na najczęstsze pytania

## KIEDY ZACZAĆ ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLAKA?

Jedni specjaliści mówią, że można już pod koniec czwartego miesiąca życia dziecka, a inni że dopiero po ukończeniu przez dziecko sześciu miesięcy. A kiedy najlepiej?

Badania naukowe dowodzą, że pierwsze pokarmy uzupełniające (czyli pokarmy stałe oraz płynne, inne niż mleko mamy i mleko modyfikowane) można wprowadzać już po ukończeniu 17. tygodnia życia niemowlęcia (początek 5. m.ż.). Układ pokarmowy dziecka jest już na tyle dojrzały, że rozszerzanie diety w tym wieku uznaje się za bezpieczne.

Natomiast rekomendacja większości towarzystw naukowych jest taka:

**"Celem, do którego należy dążyć jest wyłącznie karmienie piersią przez pierwsze około 6 miesięcy życia".**

Wyjątek mogą stanowić dzieci z niedoborem żelaza lub niedostatecznym przyrostem masy ciała - u nich rozszerzanie diety zwykle zaczyna się wcześniej (ale nie wcześniej niż po 17. tygodniu życia).

Towarzystwa naukowe (WHO, APP, ESPGHAN i PTGHiŻD) są zgodne, że pokarmy uzupełniające nie mogą być wprowadzane przed ukończeniem 4 miesiąca życia, ale też nie należy opóźniać wprowadzania nowych pokarmów! Rozszerzanie diety należy rozpocząć przed ukończeniem 26 tygodnia życia, czyli nie później niż na początku 7 miesiąca życia.

Wprowadzenie pokarmów uzupełniających jest konieczne w celu zapewnienia dzieciom dodatkowej energii, białka, żelaza, cynku, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz pierwiastków śladowych. Samo mleko mamy już nie wystarcza.

Zgodnie ze stanowiskiem ESPGHAN, **wytyczne dotyczące rozszerzania diety są obecnie takie same dla dzieci karmionych piersią, jak i dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym.**

Niezależnie od tego czym dziecko było karmione od urodzenia, ukończone 6 miesięcy życia wydaje się najlepszym czasem na rozszerzanie diety, również ze względu na umiejętności ruchowe dziecka takie jak siedzenie z podparciem, sięganie rączkami i samodzielne wkładanie pokarmu do ust czy kontrola ruchów głowy.

## OD CZEGO ZACZAĆ?

Od prostych pokarmów jednoskładnikowych. Produktów, od których możesz zacząć jest cała masa. Zwykle zaczyna się od kaszek, warzyw i owoców (najczęściej marchewki, ziemniaka, jabłka). Zgodnie z aktualnym schematem żywienia niemowląt nie ma przeciwwskazań, aby jako pierwsze podać dziecku mięso, ryby czy jaja.

Należy mieć na uwadze, że **po ukończeniu szóstego miesiąca życia w organizmie dziecka wyczerpują się już zapasy żelaza zgromadzone w czasie ciąży**, a mleko mamy nie zawiera go zbyt wiele. Niedobór żelaza u niemowląt nie jest zjawiskiem rzadkim. Dzieci karmione piersią są narażone bardziej niż dzieci karmione sztucznie. Zatem, aby uniknąć niedoborów, należy już na początku rozszerzania diety podawać produkty bogate w żelazo, takie jak żółtko jaja, ryby, mięso lub rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycy). Większość przepisów zawartych w tej książce jest bogata w żelazo roślinne (owies, kasze, suszone owoce, pestki, nasiona, orzechy oraz strączki). Więcej informacji o dobrych źródłach żelaza oraz innych niedoborach jakie mogą przytrafiać się małym dzieciom znajdziesz na moim blogu [\*\*TU \(kliknij\)\*\*](#).

Na początku rozszerzania diety dzieci powinny zapoznawać się z pojedynczymi składnikami, czyli oddzielnie poznać smak marchewki, oddzielnie brokuła, ziemniaka itd... To jest ważne ze względu na naukę smaków, ale także pod kątem ewentualnej alergii. Jeśli na początku rozszerzania diety podasz dziecku danie złożone z sześciu składników, a potem pojawi się wysypka to nie będziesz w stanie zidentyfikować, który produkt spowodował reakcję alergiczną. Większość dań zawartych w tej książce jest wieloskładnikowa. Podawaj je dopiero po zapoznaniu dziecka z pojedynczymi składnikami.

## NIEKONIECZNIE PAPKA

Jeśli dziecko wykazuje gotowość do jedzenia to nie musisz podawać gładkiego puree. Możesz podać pokarm w kawałkach! Ale to jest możliwe dopiero, gdy spełnione zostaną poniższe warunki. **Jeśli Twoje dziecko:**

- siedzi dość stabilnie z podparciem (może to być siedzenie bokiem na Twoich kolanach, niekoniecznie w krzeselku do karmienia) i kontroluje ruchy głowy
- wyciąga rączki usiłując chwycić przedmioty, które znajdują się przed nim i wcelować je do buzi

to już możesz podać mu jedzenie w postaci miękkich kawałków, o takich kształtach, które będą bezpieczne do samodzielnego jedzenia i łatwe do uchwycenia przez dziecko. Warto zacząć wcześniej zapoznawać dziecko z jedzeniem, które jest w naturalnych kształtach, a nie w postaci papki. Szczególnie dotyczy to warzyw. Jeśli zastosujesz tą metodę, ryzyko, że wychowasz warzywnego niejadka będzie naprawdę znikome.

**Do rączki podawaj tylko pokarmy miękkie i bezpieczne, łatwe do zmiążdżenia dłońmi - tak, aby zminimalizować ryzyko zachłyśnięcia.**

Jeśli się boisz zacznij od konsystencji gładkiego i niezbyt gęstego puree, bez grudek. Konsystencja papkowata z grudkami może nie być akceptowana przez dziecko na samym początku. Czasami grudki powodują wręcz odruch wymiotny. Paradoksalnie dla niemowląt łatwiejsze są kawałki (niż papka z grudkami), bo mogą same uchwycić te kawałki i same kontrolują jak je zjedzą i czy w ogóle zjedzą. Jeśli tylko spróbują i odłożą to też jest ok. Najważniejsze, że chcą próbować.

## KRZTUSZENIE VS. DŁAWIENIE

Niezależnie od tego czy wybierasz metodę tradycyjną i karmienie łyżeczką, czy będziesz podawać pokarm w kawałkach (metoda BLW) zapoznaj się z zasadami pierwszej pomocy. Zanim dziecko nauczy się jeść, będzie się krztusić wielokrotnie. Krztuszenie to głośne odkastywanie pokarmu spowodowane odruchem wymiotnym - wynik przesunięcia pokarmu wgłąb jamy ustnej. To normalny element nauki jedzenia. Należy zachować spokój. Dziecko samo sobie poradzi. Natomiast niebezpieczne jest dławienie - wtedy, kiedy pokarm wpadnie nie do przetyku, ale do dróg oddechowych. To może być kawałek jedzenia, ale może też być papka. Dziecko wtedy nie wydaje dźwięku. Należy natychmiast udzielić dziecku pomocy. Koniecznie **naucz się zasad pierwszej pomocy w przypadku zadławienia (KLIK)**.

**NIGDY NIE ZOSTAWIAJ TAK MAŁEGO DZIECKA BEZ OPIEKI PODCZAS POSIŁKU.**

## KIEDY WPROWADZIĆ GLUTEN ?

W 2016 roku zostały wprowadzone nowe wytyczne dotyczące wprowadzania glutenu do diety niemowląt. Gluten można wprowadzić do diety niemowlęcia w dowolnym czasie po ukończeniu 4 miesiąca życia, ale nie później niż przed ukończeniem 12 miesiąca życia. Wg zaleceń ESPGHAN z 2017 roku [1] należy unikać zbyt dużych ilości glutenu w diecie niemowlaka, zarówno na początku rozszerzania diety, jak i w późniejszym okresie.

## CO Z INNYMI ALERGENAMI ?

Najczęstszymi alergenami pokarmowymi są: białka mleka krowiego (zawarte są również w mleku modyfikowanym), jaja kurze, pszenica, ryby, soja, orzechy ziemne i inne orzechy, owoce cytrusowe, seler, kakao.

Pokarmy potencjalnie alergizujące mogą być wprowadzone do diety niemowlaka w dowolnym momencie (po 6 m.ż). Oczywiście na początku, tak jak wszystkie inne pokarmy - w niewielkich ilościach (1-2 łyżeczki). Alergeny (jaja, ryby) powinny być wprowadzane w odstępach trzydniowych. Czasami reakcja alergiczna na pokarm pojawia się dopiero po trzech dniach od spożycia danego pokarmu.

Wykazano, że opóźnianie wprowadzenia do diety dzieci pokarmów potencjalnie uczulających, takich jak jaja czy ryby wcale nie powodowało zmniejszenia ryzyka wystąpienia alergii na te produkty. Być może właśnie wczesne (ale nie wcześniej niż po 4. m.ż.) wprowadzenie pokarmów potencjalnie uczulających powoduje zmniejszenie ryzyka wystąpienia alergii. Tego nie wiadomo. Natomiast w krajach, w których alergia na orzeszki ziemne jest częstym problemem, zaleca się wczesne wprowadzenie do diety dziecka produktów zawierających te orzeszki (pomiędzy 4. a 11. m.ż.), ponieważ opóźnione wprowadzenie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem alergii na orzeszki ziemne.

## ILE POSIŁKÓW DZIENNIE PODAWAĆ?

W drugim półroczu życia, rekomendowana liczba posiłków uzupełniających (czyli innych niż mleko) jest zależna od wieku i według WHO powinna wynosić:

w 6-8 m.ż. – 2-3 posiłki uzupełniające i 1-2 przekąski

w 9-24 m.ż. – 3-4 posiłki uzupełniające i 1-2 przekąski

Przekąski to pokarmy samodzielnie spożywane przez dzieci, łatwe do trzymania w ręczce, np. cząstka warzywa, cząstka owocu, kawałek pieczywa. Pamiętaj, że podana ilość jest orientacyjna. Ostateczna liczba pokarmów uzupełniających uzależniona jest od potrzeb dziecka oraz ilości pokarmu otrzymywanego od mamy.

## JAKĄ ILOŚĆ POWINNO ZJADAĆ DZIECKO?

**ZAPAMIĘTAJ: Rodzic decyduje KIEDY i CO zje dziecko, natomiast dziecko decyduje ILE ZJE i czy w ogóle zje proponowany przez rodzica posiłek.**

Każde dziecko jest inne i należy zaakceptować spożycie w ramach jednego posiłku porcji większej lub mniejszej niż rekomendowana. Rekomendowane porcje mleka znajdziesz w [SCHEMACIE ŻYWIENIA NIEMOWLĄT w tym dokumencie \(KLIK\)](#).

Pamiętaj, że te porcje to są tylko wartości uśrednione, jednakowe dla wszystkich niemowląt i prawdopodobnie zawyżone. Nigdy nie zmuszaj dziecka do zjedzenia większej ilości niż ono chce, tylko dlatego, że wydaje Ci się, że zjadło za mało. Prawdopodobnie zjadło tyle, ile potrzebowało lub tyle, na ile miało ochotę. Przecież nikt z nas nie lubi być zmuszany do jedzenia ani w ogóle do czegokolwiek... Zmuszanie dzieci do jedzenia często daje efekt odwrotny do zamierzonego. Zmuszane dziecko może szybko mieć uraz do jedzenia z łyżeczki i reagować płaczem już na sam jej widok!

WHO alarmuje, że PRZEKARMIANIE DZIECI jest bardzo częstym BŁĘDEM w żywieniu niemowląt, a zmuszanie dziecka do jedzenia powoduje znaczące obniżenie umiejętności do samoregulacji. Ponadto napięcie rodziców towarzyszące posiłkom jest przez dzieci doskonale wyczuwane i z pewnością nie zwiększa chęci przyjmowania pokarmu, a raczej powoduje, że pora posiłku kojarzy się z czymś nieprzyjemnym.

**ZAPAMIĘTAJ:** Sposobem na sprawdzenie, czy posiłki zapewniają zapotrzebowanie energetyczne dziecka, jest kontrolowanie przyrostów jego masy oraz długości na siatkach centylowych WHO.

Siatki centylowe znajdziesz w książeczce zdrowia swojego dziecka. W czasie rozszerzania diety i wprowadzania pokarmów uzupełniających dopuszcza się przejściowe zwolnienie tempa przyrostu masy ciała i spadek nawet o 2 kanały centylowe! I nic się nie stanie.

## JAK POZNAĆ ŻE DZIECKO JEST NAJEDZONE LUB GŁODNE?

Wyraźne sygnały sytości ze strony dziecka to:

- odwracanie głowy,
- zaciskanie ust,
- odpychanie łyżeczki ręką,
- zasypianie,
- grymaszenie podczas jedzenia,
- zwolnienie tempa przyjmowania pokarmu,
- zaprzestanie ssania,
- wypychanie lub odmawianie wzięcia smoczka.

Jeśli w danym posiłku dziecko zjadło za mało jak na jego potrzeby, to w kolejnym posiłku zje więcej albo zje więcej następnego dnia i naprawdę nic się nie stanie! Zaufaj dziecku i jego instynktowi głodu, ono najlepiej wie ile jedzenia potrzebuje.

Sygnały świadczące o głodzie:

- płacz,
- pobudzone ruchy kończyn górnych i dolnych,
- otwieranie ust i podążanie głową w stronę łyżeczki.

Jeśli dziecko uśmiecha się, gaworzy, wpatruje w opiekuna, wskazuje palcem na pokarm to świadczy to o chęci dziecka do kontynuowania jedzenia.

## NIE ZAPOMNIJ O DOBRYCH TŁUSZCZACH

Niemowlętom zaleca się podawanie ok. 2-3 łyżeczek dobrych tłuszczów dziennie. Jeśli podajesz zupkę warzywną czy warzywno-mięsną dodaj pół lub łyżeczkę dobrego oleju nierafinowanego. Posiłek będzie bardziej sycący i na dłużej, a ponadto tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Zalecane są: oliwa z oliwek extra virgin, olej rzepakowy. Oleje nierafinowane należy dodawać na sam koniec, do przestudzonego posiłku - po to, aby nie utleniać cennych kwasów omega 3 zawartych w tych olejach. Do porannej owsianki czy jaglanki możesz dodać pół łyżeczki prawdziwego krowiego masła, podobnie do podwieczorku czy innego posiłku.

## POKARMY NIEBEZPIECZNE, ZE WZGLĘDU NA KSZTAŁT LUB TEKSTURĘ

Pokarmy z poniższej listy mogą być podawane dzieciom, ale dopiero po odpowiedniej obróbce, gdyż nieodpowiednio przygotowane niosą ze sobą wysokie ryzyko zadławienia:

**Twarde surowe warzywa i owoce** – surowa marchewka, kalarepka, jabłko, twarda gruszka, chipsy warzywne i owocowe (twarde i kruche). Te produkty są za twarde do pogryzienia, a jednocześnie ich kawałki mogą się odłamać i wpaść do dróg oddechowych! Twarde warzywa i owoce w kawałkach możesz podawać w postaci pieczonej lub gotowanej oraz starte na tarce lub pokrojone w drobne kawałki i dodane np. do pasty kanapkowej.

**Małe okrągłe produkty** - np. pomidorki koktajlowe, winogrona, fasolka są niebezpieczne kiedy są podawane w całości. Należy zawsze przekroić je wzdłuż na pół lub nawet na ćwiartki. Podobnie marchewka ugotowana, która jest pokrojona w talarki może być niebezpieczna. Gotowaną marchewkę pokrój w słupki.

**Suszone owoce w całości** – np. suszone śliwki i morele wymagają już niezłej wprawy w gryzieniu. Możesz je podawać pokrojone na cienkie paseczki, a najlepiej w potrawach.

**Orzechy, nasiona i pestki w całości** – są zbyt twarde do pogryzienia, ale możesz je zmielić. Drobno posiekane kawałki orzechów możesz podać dziecku, które już niezłe gryzie, ale bądź przygotowany na to, że posiłek się wyduży...;-)

**Parówki w całości** – jeśli chcesz podać dziecku parówkę to koniecznie przekrój ją na pół wzdłuż. Krążki parówki mają podobną średnicę jak drogi oddechowe Twojego dziecka. Jeśli koniecznie chcesz podać parówkę to pamiętaj, żeby była bez azotynów, z jak największą ilością mięsa, z jak najmniejszą ilością soli i możliwie najprostszym składem. Najlepiej będzie jeśli wstrzymasz się z podawaniem parówek w pierwszym roku życia dziecka.

**Inne twarde produkty, jak:** kawałki żółtego sera pokrojone w kwadraty, popcorn, landrynki, gumy rozpuszczalne i inne twarde cukierki (wiem, że to może oczywiste, ale jednak napiszę).

Należy unikać jedzenia posiłków podczas aktywności ruchowej. Dziecko powinno siedzieć w krzeselku do karmienia lub na kolanach rodzica (na początku rozszerzania diety), a mniej więcej od trzeciego roku życia na krześle, przy stole. Z tego samego i innych względów nie zaleca się spożywania posiłków przy telewizorze ani zabawiania. Rozśmieszanie, poganianie dziecka czy też zachęcanie do mówienia zwiększają ryzyko zachłyśnięcia. Należy unikać jedzenia w samochodzie. Zachłyśnięcia w samochodzie również nie należą do najrzadszych, gdyż jest wiele bodźców, które odwracają uwagę dziecka od jedzenia, a udzielenie pomocy w czasie jazdy samochodem jest znacznie utrudnione i często zbyt późne.

## POKARMY ZAKAZANE W ŻYWIENIU NIEMOWLĄT

**Grzyby leśne** - absolutnie nie podawaj niemowlakowi ani małemu dziecku, najlepiej aż do lat kilkunastu. Po pierwszym roku życia możesz wprowadzić do diety pieczarki i boczniaki, ale w małych ilościach. Pamiętaj, że nie są to produkty o dużej gęstości odżywczej. Małe dzieci mają małe brzuszki, a duże potrzeby żywieniowe.

**Miód** - może zawierać przetrwalniki bakterii *Clostridium botulinum* i wywoływać botulinizm dziecięcy, możesz go podać dopiero po pierwszym roku życia.

**Cukier** - dziecko się nie zatruje cukrem, ale chodzi o wyrobienie w dziecku dobrych nawyków. Potrawy dosłodziś słodkimi owocami (np. bananem), albo suszonymi owocami, ale pamiętaj, że z nimi też nie należy przesadzać. Po pierwszym roku życia teoretycznie dziecko może jeść dosładzane potrawy, możesz wtedy stosować cukier w niewielkich ilościach (jak przyprawę), ale mocno Cię zachęcam do unikania mocno słodkich dań i produktów najdłużej jak się da - najlepiej do drugiego, a nawet trzeciego roku życia. Jeśli przyzwyczaisz je przez ten czas do słodkich owoców zamiast do cukru i słodyczy to prawdopodobnie te nawyki z nim zostaną, a to zaprocentuje lepszym zdrowiem.

**Sól** - podobnie jak z cukrem, chodzi o nawyki i nie przyzwyczajanie dzieci do smaku słonego. Dzieci mają 2 razy więcej kubków smakowych niż dorośli. To, co nam się wydaje mdłe i bez smaku, dla nich na pewno ma smak. Pozwól im poznać prawdziwy smak warzyw, jajek, mięsa itd. Możesz za to stosować przyprawy takie jak bazylia, oregano, tymianek.

**Mleko krowie** - może być stosowane w pierwszym roku życia (jeśli dziecko nie ma alergii), jako dodatek do dań typu naleśniki, placuszki, ale nie może być stosowane do picia, tak jak mleko modyfikowane czy mleko z piersi.

**Mleko kozie** - zawiera nadmierną ilość minerałów, które mogą niebezpiecznie obciążać małe nerki. Starszym niemowlętom można dać małe ilości mleka koziego czy serka do spróbowania, ale nie powinny wypijać mleka koziego w większych ilościach.

**Mleko ryżowe**, a właściwie napój ryżowy jest niebezpieczny ze względu na zbyt dużą zawartość arsenu w ryżu i nie może być stosowany regularnie do przygotowywania potraw dla dzieci. Mała ilość raz na jakiś czas, podobnie jak kleik ryżowy czy płatki ryżowe - nie zaszkodzi, ale należy go unikać.

**Koper włoski**, a konkretnie herbatka z kopru włoskiego - przez wiele pokoleń stosowana jako środek na kolkę okazała się niebezpieczna, ze względu na substancję o nazwie ESTRAGOL, o działaniu potencjalnie rakotwórczym.

## A CO DO PICIA?

Przez pierwsze 6 miesięcy życia, dzieci karmionych piersią nie trzeba niczym dopajać, a dzieci karmione sztucznie mogą dodatkowo pić wodę jeśli zachodzi taka potrzeba (na przykład w czasie upałów). Dzieciom karmionym piersią mleko mamy w zupełności wystarczy.

A po upływie sześciu miesięcy należy rozpocząć naukę picia wody. Optymalna dla niemowląt jest woda źródlana lub woda mineralna niskozmineralizowana (poniżej 500 mg składników mineralnych na 1 litr wody). Ponadto woda powinna być niskosodowa i niskosiarczanowa (poniżej 20 mg sodu i poniżej 20 mg siarczanów na litr wody). Te informacje znajdziesz na etykietach wód butelkowanych. Wymagania te spełniają m.in. takie marki jak Kropla Beskidu, Żywiec Zdrój, Primavera, Mama i Ja.

Nie wolno podawać dzieciom słodzonych napojów i nektarów. Soki też nie są wskazane. Zgodnie z aktualnym stanowiskiem APP (Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej) nie należy podawać soków dzieciom przed ukończeniem 12. miesiąca życia, gdyż mogą one znacząco zmniejszyć objętość zjadanego mleka kobiecego lub preparatu mlekozastępczego i prowadzić do niedoborów istotnych składników odżywczych.

Świeży owoc zawsze będzie lepszym rozwiązaniem niż sok, bogatszym m.in. w błonnik oraz witaminy i minerały, które nie przechodzą w całości do soku, a giną pod wpływem temperatury lub pozostają w miąższu.

# Zywienie dzieci po pierwszym roku życia

Okres pierwszych dwóch lat życia dziecka jest kluczowy jeśli chodzi o późniejsze preferencje i nawyki żywieniowe. Naukowo nazywa się to programowaniem metabolicznym. Programowanie zaczyna się już w życiu płodowym. To niezmiernie ważne, żeby dobrze zaprogramować dziecko na przyszłość, bo od tego zależy jego zdrowie w całym późniejszym życiu.

Po ukończeniu przez dziecko pierwszego roku życia nadal bardzo ważne jest zapoznawanie z nowymi i co raz bardziej zaawansowanymi pokarmami. W drugim roku życia dziecko zazwyczaj nadal chętnie poznaje, dotyka, smakuje. Wykorzystaj dobrze ten czas, jeśli nie chcesz wychować małego "niejadka". Zazwyczaj około 2 roku życia (czasem wcześniej) pojawia się u dzieci neofobia, czyli lęk przed próbowaniem nieznanych pokarmów. Dlatego ważne jest, żeby nauczyć dziecko różnych smaków i tekstur zanim wejdzie w okres neofobiczny.

Jest udowodnione, że wielokrotne (nawet do kilkunastu razy), konsekwentne podawanie dziecku nowego pokarmu, w różnych postaciach, znacznie zwiększa szansę na jego akceptację. Rodzice często po jednokrotnym podaniu nowego pokarmu, jeśli nie zostanie zjedzony, rezygnują z ponownego podania, uznając, że dziecko go po prostu nie lubi. Tymczasem **poznawanie i akceptacja smaków, tak jak nauka innych czynności, wymagają czasu**. Na początku dziecko wcale nie musi próbować, wystarczy, że oswoi się z wyglądem brokuła, za drugim razem dotknie, a za trzecim może powącha i polizę, aż wreszcie za którymś razem spróbuje. Wszelkie nowości proponuj w niewielkich ilościach, właśnie ze względu na to, że dziecko może (ale nie musi) odczuwać lęk przed nowymi pokarmami.

Bywa tak, że po ukończeniu 1 roku życia dzieci nie są już tak zainteresowane jedzeniem jak wcześniej. Często dzieci po ukończeniu roczku zaczynają jeść objętościowo mniej niż jadły jako niemowlęta. To jest zupełnie naturalny stan rzeczy. Dynamika wzrastania dzieci w wieku od 2 do 5 lat jest znacznie wolniejsza niż w pierwszym roku życia i dzieci mają wówczas mniejszy apetyt. Nie potrzebują aż tak dużej ilości pokarmu jak się rodzicom wydaje.

W tym okresie to **nadal rodzic decyduje CO i KIEDY podać dziecku do jedzenia, a dziecko decyduje ILE ZJE i CZY w ogóle zje posiłek**. Rodzice pod żadnym pozorem nie powinni zmuszać dziecka do jedzenia, poganiać w trakcie posiłku, ani zabawiać czy też odwracać uwagę w celu "przemycenia" pokarmu. Pozwól dziecku na samodzielne jedzenie rączkami, dotykanie, brudzenie się pokarmem. Dzięki temu szybciej zaakceptuje nowe produkty i szybciej zacznie jeść samodzielnie bez brudzenia się, a Ty w tym czasie chwilę odpoczniesz lub zjesz swój posiłek. Najlepiej wybrać tą drugą opcję. Dzieci jedzą chętniej, jeśli rodzice jedzą razem z nimi, w tym samym czasie. Dziecko uczy się przede wszystkim przez obserwację otoczenia. Jeśli siedzi jeszcze w krzeselku do karmienia to ustaw je jak najbliżej wspólnego stołu, żeby miało poczucie, że jecie razem. Zapewniam Cię, że to zaprocentuje.

## ILE POSIŁKÓW I JAK CZĘSTO POWINNO SPOŻYWAĆ MAŁE DZIECKO?

Zgodnie z teorią, dzieci powyżej roku powinny, podobnie jak starsze dzieci, otrzymywać 4 lub 5 posiłków dziennie:

- 3 główne (śniadanie, obiad, kolacja), z których każdy powinien pokrywać około 25% zapotrzebowania energetycznego diety.
- 2 uzupełniające (drugie śniadanie ok. 15% i podwieczorek ok. 5% zapotrzebowania energetycznego).

Posiłki powinny być spożywane w odstępach ok. 3 -4 godziny (minimum 2,5 godziny). Zbyt duże przerwy między posiłkami (powyżej 5 godzin) mogą spowodować u dziecka rozdrażnienie, ale też nic się nie stanie jeśli z jakiegoś powodu dziecko trochę się przegłodzi i będzie miało dłuższą przerwę między posiłkami. Wtedy możesz zaproponować mu do jedzenia coś, co wcześniej odrzuciło, prawdopodobnie chętnie zje :-)

Z kolei zbyt krótkie odstępy czasu między posiłkami powodują, że dziecko nie zjada pełnych głównych posiłków. To jest bardziej "podjadanie" niż spożywanie posiłków. Taki model żywienia, w którym dziecko jest karmione albo raczej "dokarmiane" częściej niż co 2 godziny jest bardzo niekorzystny.

### TO MOŻE DZIAŁAĆ W DWIE STRONY I SKUTKOWAĆ:

- a) nadmiernym przyrostem masy ciała
- b) zmartwieniem, że zjada za mało

W porze głównych posiłków dziecko zazwyczaj nie jest wystarczająco głodne, żeby zjeść odpowiednią porcję, bo przed chwilą zjadło przekąskę... a ponieważ zje za mało na główny posiłek to niedługo po posiłku znów musi coś przegryźć.

To błędne koło. Dziecko, które ciągle podjada nie otrzymuje prawidłowej ilości energii i poszczególnych składników pokarmowych w ciągu dnia, gdyż trudno jest zbilansować taki jadłospis "podjadacza". Mamy "podjadaczy" często narzekają na nieprzespane noce. Dziecko, które nie dojadło w dzień często "odpracowuje to" właśnie w nocy. Obserwuję to zarówno u dzieci karmionych piersią, jak i butelką.

Podawanie soczków czy też innych napojów między posiłkami to też jest podjadanie. Soki zawierają sporą ilość cukru (naturalnie występującej w owocach fruktozy). Jeśli dziecko między posiłkami wypije soczek, to raczej nie zdąży zgłodnieć i wówczas nie zje odpowiedniej ilości podstawowego posiłku.

Małe dzieci mają małą pojemność żołądka, a stosunkowo duże potrzeby żywieniowe, dlatego powinny otrzymywać małe ilości potraw, ale **bogatych w żelazo** i o dużej gęstości odżywczej. Dziecko, które po 1 roku życia spożywa zbyt dużo mleka kobycego, a za mało innych produktów, jest narażone na niedobory żelaza. Należy zadbać o to, aby produkty bogate w żelazo znajdowały się w większości posiłków. Koniecznie przeczytaj mój artykuł o żelazie **[TUTAJ \(KLIKNIJ\)](#)**.

## ILE ENERGII POWINNO SPOŻYWAĆ MAŁE DZIECKO?

Średnie dobowe zapotrzebowanie na energię u dzieci w wieku 1-3 wynosi 83 kcal na każdy kilogram masy ciała. Oznacza to, że dziecko o masie ciała 10 kg potrzebuje około 830 kcal dziennie (10 kg x 83 kcal = 830 kcal). To niedużo.

Dla uproszczenia, przyjmuje się, iż dzienne zapotrzebowanie energetyczne dzieci w wieku 1-3 wynosi około 1000 kcal, zaś dzieci w wieku 4-6 około 1400 kcal/dzień. Oczywiście w zależności od masy ciała oraz indywidualnych potrzeb to zapotrzebowanie może być wyższe lub niższe. Jednak takie uśrednione założenia przyjmuje się przy opracowywaniu jadłospisów dla dzieci w tych przedziałach wiekowych. Z pewnością znajdzie się trzylatek, który będzie potrzebował 1400 kcal, równie często znajdzie się czterolatek, któremu wystarczy 1000 kcal/dzień.

Dzieci same będą regulować ilość zjedanego pokarmu, zgodnie ze swoimi potrzebami, natomiast rolą rodziców jest aby proponować odpowiednie produkty, pełne wartości odżywczych (a nie pustych kalorii), bo małe żołądki mają ograniczoną pojemność.

Jeśli dziecko zjada zbyt dużo rozcieńczonych i mało wartościowych produktów, to nie mieszczą mu się już te, które są potrzebne. Nawet dzieci z nadmierną masą ciała mogą być niedożywione i mogą mieć niedobory witamin i minerałów. Tego nie widać gołym okiem.

## JAK NAJWIĘCEJ BIAŁKA?

Do niedawna sądzono, że małe dziecko, aby mogło rozwijać się jak najlepiej i optymalnie rosnąć, powinno spożywać jak najwięcej białka (czyli w rozumieniu wielu osób - jak najwięcej mięsa). Dziś wiadomo już, że zgodnie z tamtą teorią dzieci były "przebiatczane", że spożywały średnio trzykrotnie za dużo białka i za dużo mięsa.

Niestety większość dzieci nadal jest tak karmiona. Bardzo często słyszę jak do dziecka, które nie jest w stanie dokończyć obiadu, rodzic mówi "to zjedz chociaż mięsko, resztę możesz zostawić". Tymczasem znaczny (np. trzykrotny) nadmiar białka w diecie dziecka sprzyja otyłości w przyszłości. Innymi odległymi konsekwencjami nadmiaru białka w dzieciństwie mogą być: osteoporoza, czyli słabe kości (to jest spowodowane gorszym wchłanianiem wapnia przy nadmiarze białka) oraz zwiększone ryzyko powstawania kamieni nerkowych.

Zalecane spożycie białka w wieku 1-3 wynosi zaledwie 14 g na dzień, natomiast w wieku 4-6 lat średnio 21 g/dzień. Minimalna ilość białka dziennie nie powinna być niższa niż 1 g na każdy kilogram masy ciała dziecka. Jeśli chodzi o górną granicę, zaleca się, aby białka w codziennym jadłospisie stanowiły nie więcej niż 15% puli energetycznej. Przyjmując, że zapotrzebowanie energetyczne dla dzieci w wieku 1-3 lata wynosi średnio 1000 kcal/dzień to spożycie białka nie powinno być wyższe niż 35 g białka/dzień.

**Aby zapewnić zalecaną ilość białka dla dziecka w wieku 1-3, czyli 14 g to wystarczy je podać w dwóch lub trzech posiłkach i nie musi to być mięso.**

#### PRZYKŁAD

mały kubek (120 g) jogurtu naturalnego 2% -----> 4 g białka  
2 łyżki mięsa z indyka (30 g) -----> 5,75 g białka  
1 jajo (50g) -----> 6,25 g białka  
**SUMA: 16 g białka**

Mleko modyfikowane i produkty mleczne również zawierają białko. Jedna szklanka mleka modyfikowanego (200 ml) dostarcza 3 g białka, a taka sama ilość mleka krowiego 2% dostarcza go aż dwa razy więcej - 6 g. Mleka roślinne, z wyjątkiem sojowego, prawie nie zawierają białka.

Rośliny strączkowe również stanowią świetne źródło białka. Porcja dla dziecka wynosi ok. 40 g gotowanej fasoli czy zielonego groszku i zawiera średnio 3 g białka, 40 g gotowanej ciecierzycy (lub z puszki) zawiera ok. 2 g białka, a 40 g gotowanej soczewicy zawiera aż 4,8 g białka! Strączki zawierają również sporą ilość węglowodanów złożonych, witamin z grupy B oraz żelaza i wapnia. Z powodzeniem mogą zastępować mięso w codziennym jadłospisie.

Dobrym roślinnym źródłem białka w diecie małego dziecka jest również masło orzechowe. 1 łyżka (20 g) masła orzechowego zawiera ok. 4,5 g białka.

Porcja 30 g ryby zawiera, podobnie jak mięso, ok. 5-6 g białka. Oprócz tego ryby są świetnym źródłem kwasów omega-3, a także witamin z grupy B, A i D oraz magnezu, potasu, jodu i fluoru.

## JAK KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Każdy posiłek powinien zawierać przynajmniej dwie z trzech podstawowych grup makroskładników, jakimi są:

- 1. węglowodany** (znajdziesz je przede wszystkim w zbożach i ziemniakach)
  - 2. białka** (mięso, ryby, jaja, strączkowe, nabiał i orzechy)
  - 3. tłuszcze** (dobrej jakości oleje nierafinowane i masło)
- + **warzywa i/lub owoce**, które powinny pojawiać się w każdym posiłku.

Źródła **węglowodanów** (w uproszczeniu zboża i ziemniaki) dostarczają łatwo przyswajalnej energii oraz błonnika, który zwiększając objętość pożywienia powoduje większe poczucie sytości. Jednocześnie po posiłkach złożonych z samych węglowodanów (szczególnie tych bez błonnika) szybciej odczuwamy głód, co wiąże się z podjadaniem między posiłkami i spożywaniem zbyt dużej ilości kalorii.

Natomiast **białka** (mięso, ryby, jaja, strączkowe, nabiał, orzechy) i **tłuszcze** (oleje, masło) opóźniają opróżnianie żołądka i dają poczucie sytości na dłużej.

Warzywa lub owoce powinny występować w każdym posiłku, z przewagą warzyw. Z czasem, gdy dziecko już pozna warzywa i będzie chętnie je zjadać, **powinny one zajmować nawet połowę talerza.**

Proporcje jakie powinny zajmować poszczególne grupy produktów w posiłkach, przedstawia poniższa grafika:



Prawa autorskie © 2011 Uniwersytet Harvarda. W celu uzyskania dodatkowych informacji o Talerzu Zdrowego Odżywiania odwiedź stronę internetową The Nutrition Source prowadzoną przez Zakład Żywienia Wydziału Zdrowia Publicznego im. T.H. Chana Uniwersytetu Harvarda: <http://www.thenutritionsource.org> oraz oraz stronę Harvard Health Publications: [harvard.edu](http://harvard.edu).

## NIE ZAPOMINAJ O ZDROWYCH TŁUSZCZACH

Dzieciom w wieku 1-3 zaleca się spożywanie ok. 3-4 łyżeczek zdrowych tłuszczów dziennie (w zależności od masy ciała i zapotrzebowania energetycznego), jako dodatek do posiłków.

Do głównych posiłków, po przestudzeniu, staraj się dodawać niewielką ilość zdrowych nierafinowanych olejów, takich jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Masło krowie jest tłuszczem zalecanym w żywieniu małych dzieci, ale w ograniczonych ilościach (1 łyżeczka dziennie wystarczy).

## JAKA POWINNA BYĆ WIELKOŚĆ PORCJI?

Szacunkowo dla dzieci w wieku 2-6 lat można przyjąć, że 1 porcja głównych grup produktów (warzywa, owoce, białko, produkty zbożowe) to jedna łyżka stołowa na każdy rok życia dziecka. Jeśli po zjedzeniu podstawowej porcji dziecko nadal jest głodne to można mu podać dodatkę.

## ILE PŁYNÓW POWINNY SPOŻYWAĆ DZIECI?

Według norm żywienia, dzieci w wieku 1-3 powinny spożywać około 1300 ml płynów dziennie, a dzieci w wieku 4-6 lat nawet 1600 ml dziennie. Liczy się zarówno ilość wypitej wody/soków jak i woda zawarta w zupkach, kaszkach, jogurtach itd.

Małe dzieci nie zawsze uświadamiają sobie, że są spragnione. Sygnałem dla rodziców powinno być rozdrażnienie dziecka. To częsta oznaka pragnienia lub głodu. W domu, żłobku czy w przedszkolu dzieci powinny mieć zawsze dostęp do picia – kubki, szklaneczki i butelka z wodą powinny być w zasięgu wzroku dziecka, tak aby mogło ono wskazać, że chce pić.

## CO PODAWAĆ DO PICIA, A CZEGO UNIKAĆ?

Małym dzieciom do picia zaleca się przede wszystkim wodę – źródlaną lub niskozminalizowaną. Jeżeli dziecko nie chce pić wody, to warto dodać do niej kilka kropli soku z cytryny lub plasterki cytryny, listki mięty, a nawet świeżego ogórka. Więcej pomysłów na zdrowe picie dla dzieci [znajdziesz na blogu \(KLIK\)](#).

Dzieci mogą pić świeżo wyciskane soki i przeciery owocowe, ale w ilości nie większej niż pół szklanki dziennie (zamiast jednej z zalecanych porcji owoców). Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest podanie dziecku całych owoców zamiast soków, gdyż wówczas spożywa też błonnik i całość witamin oraz składników mineralnych zawartych w owocach.

Zdecydowanie nie zaleca się spożywania napojów, ani wód smakowych, które składają się głównie z cukru, kwasu cytrynowego oraz soków zagęszczonych i/lub barwników, a często również z konserwantów. Liczne badania dowodzą, że tego typu napoje oraz soki są najczęstszą przyczyną nadmiernej masy ciała u dzieci. Z drugiej strony dzieci niejadki, które spożywają takie napoje, przyjmują w ten sposób tak duże ilości cukru, że nie mają już ochoty na inne jedzenie.

## ŹRÓDŁA NAUKOWE:

1. Fewtrell M. et al. „Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition”, *J Pediatr Gastroenterol Nutr*, 2017; 64(1): 119-132.
2. Szajewska H., Horvath A., Rybak A., Socha P. „Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci”, *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2016, T. 13: 9-24.
3. Szajewska H., Socha P., Horvath A. i wsp.: „Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci”, *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2014; 11: 321-338.
4. „Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży” pod redakcją Hanny Szajewskiej i Andrei Horvath, Warszawa 2017.

# SPIS TREŚCI

## OWSIANKI, JAGLANKI, GRYCZANKI

1. Owsianka z truskawkami i bananem
2. Owsianka jogurtowa z gruszką i cynamonem
3. Koktajl bananowo czekoladowy
4. Jaglanka z owocami sezonowymi
5. Budyń jaglany z owocami jagodowymi
6. Gryczanka z suszoną morelą i kokosem
7. Gryczanka czekoladowa z bananem
8. Pieczona owsianka z owocami
9. Kulki mocy jaglane "RAFAELLO"

## PLACUSZKI, OMLETY I INNE

10. Placuszki gryczane z bananem i owocami sezonowymi
11. Placuszki z płatków owsianych z jabłkami
12. Placuszki ze szpinakiem
13. Placuszki z ciecierzycy
14. Omlet z owocami
15. Omlet z warzywami
16. Różowe naleśniczki
17. Muffinki jajeczne z warzywami
18. Tost francuski
19. Grzanka z mozzarellą i pomidorem

## PASTY KANAPKOWE

20. Krem czekoladowy z ciecierzycy
21. Smalczyk z białej fasoli z jabłkiem
22. Hummus klasyczny i z burakiem
23. Pasta z ciecierzycy pomidorowa
24. Pasta z groszku
25. Pasta z pieczonej papryki
26. Twarożek z migdałów
27. Pasta jajo & awokado
28. Pasta jajo & brokuł
29. Pasta mięsna z warzywami
30. Pasta rybna z warzywami

# OWSIANKI JAGLANKI GRYCZANKI

*czyli śniadania mleczne  
w dwóch opcjach*

## KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK:

- Jeśli karmisz piersią wybierz opcję z dodatkiem wody lub mleka roślinnego z dobrym, prostym składem i bez dodatku wapnia.
- Jeśli podajesz dziecku mleko modyfikowane (MM) to możesz je użyć do przygotowania tych dań.
- Gdy już dziecko jest starsze i nie karmisz piersią, ani mieszanką mlekozastępczą + dziecko ma alergię na białko mleka krowiego i wyklucasz cały nabiał - wybieraj mleka roślinne z dodatkiem wapnia.
- Unikaj mleka ryżowego w żywieniu dzieci, ze względu na sporą zawartość arsenu w ryżu. Również kleik i płatki ryżowe powinny być stosowane sporadycznie, zamiennie z innymi produktami zbożowymi.
- Jeśli chcesz wiedzieć jak wybrać mleko roślinne z dobrym składem to zajrzyj do artykułu na moim blogu:  
<https://www.dziecizdrowoodzywione.pl/mleka-roslinne-ktore-najlepsze-dla-kogo/>

## KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK, ciąg dalszy:

- Porcje dań dotyczą niemowląt i dzieci do 2-3 lat. Trzylatek może (ale nie musi!) potrzebować już trochę większej porcji czyli np. jaglanki z trzech łyżek płatków zamiast dwóch + proporcjonalnie większą ilość płynu i dodatków.
- Dziecko nie musi zjeść całej porcji. PAMIĘTAJ ZŁOTĄ ZASADĘ: "Rodzic decyduje CO, KIEDY i JAK poda dziecku do jedzenia, ale to dziecko decyduje ILE i CZY w ogóle zje posiłek".
- Jeśli do przygotowania tych śniadań stosujesz mleko roślinne, a dziecko nie popija tego posiłku mlekiem z piersi to polecam dodatek zmielonych orzechów lub pestek dla zwiększenia gęstości odżywczej posiłku.
- Wszystkie kaszki i płatki, które proponuję w tym rozdziale są naturalnie bezglutenowe. Nie zamierzam Cię namawiać na dietę bezglutenową bez wyraźniej konieczności, ale mocno zachęcam do ograniczenia glutenu, bo dzieci zjadają go za dużo. Zalecenie ESPGHAN z 2017 roku jest wyraźne: "Należy dążyć do ograniczenia spożycia glutenu w żywieniu dzieci w pierwszym roku życia i w latach późniejszych".
- Z moich doświadczeń zawodowych wynika, że większość jadłospisów dla dzieci oparta jest na pszenicy, która występuje niemalże we wszystkich posiłkach. Chleby, bułki, makarony, biszkopty, kasza manna, kasza kuskus, placki, naleśniczki. To wszystko zazwyczaj jedno i to samo zboże - pszenica, najczęściej biała oczyszczona mąka. A przecież rodzajów zbóż jest bardzo dużo i zdecydowanie warto korzystać z różnych.
- Zachęcam Cię do kupienia produktów naturalnie bezglutenowych:
  - gryka: mąka gryczana, kasza gryczana niepalona, płatki gryczane,
  - proso: mąka jaglana, kasza jaglana, płatki jaglane,
  - ryż, mąka ryżowa, płatki ryżowe
  - kukurydza: kaszka kukurydziana, kleik, mąka kukurydziana,
  - amarantus: płatki amarantusa, amarantus ekspandowany,
  - owies: płatki owsiane górskie

## KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK, ciąg dalszy:

- Owies nie zawiera glutenu, ale płatki owsiane są zazwyczaj mocno zanieczyszczone glutenem pochodzącym z innych zbóż, dlatego warto wybierać płatki owsiane z napisem "bezglutenowe", szczególnie jeśli stosujecie je często.
- Dla niemowląt i małych dzieci warto kupować produkty zbożowe z upraw ekologicznych. Ewentualne środki chwastobójcze zastosowane do uprawy zbóż, jak każda inna toksyczna substancja, są dla niemowląt bardziej niebezpieczne niż dla dorosłego człowieka, ze względu na znacznie niższą masę ciała.
- Zazwyczaj zalecam przygotowywanie posiłków dla dzieci z produktów o jak najmniejszym stopniu przetworzenia, dlatego zachęcam Cię do korzystania z pełnoziarnistych kasz i płatków. Takie właśnie przepisy w tej części przygotowałam. Jeśli chcesz czasem zastosować kaszki typu instant to nie ma przeciwwskazań, o ile wybierzesz te bezmleczne, w których skład wchodzi same zboża np. kaszki takich marek: Holle, Hipp, Bobovita Bio PORCJA ZBÓŻ albo wymagające krótkiego gotowania kaszki marki HELPA Czary Mamy lub MAMUKO. Jeśli karmisz piersią przygotuj je na wodzie (lub na mleku roślinnym lub pół na pół) z dodatkiem owoców oraz dobrego tłuszczu (np. masła). Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym to możesz użyć tego mleka do przygotowania kaszki.
- Zachęcam Cię, żebyś miała zawsze pod ręką takie wartościowe dodatki:
  - morele suszone (bez dwutlenku siarki w składzie, mają ciemny kolor)
  - rodzynki (bez dwutlenku siarki)
  - daktyle (bez dwutlenku siarki)
  - suszone śliwki (bez dwutlenku siarki)
  - patki migdałowe lub migdały blanszowane
  - orzechy (włoskie, laskowe, nerkowce)
  - wiórki kokosowe (bez dwutlenku siarki)
  - nasiona słonecznika i dyni
- Warto przesypać wszystkie te produkty do szklanych słoików - tak będzie estetycznie i wygodnie + zaoszczędzisz cenne minuty, związane z otwieraniem i zamykaniem plastikowych torebek oraz rozsypywaniem się produktów.

# OWSIANKA

## Z TRUSKAWKAM I BANANEM

### SKŁADNIKI:

Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20 g)

Banan - 1/4 sztuki (30 g)

Truskawki - 2 sztuki (30 g), poza sezonem użyj mrożonych

Masło lub olej rzepakowy nierafinowany - pół łyżeczki (3 g)

Mleko roślinne lub woda - ok. 6 łyżek (60 ml)

#### **LUB**

Woda (60 ml) + mleko modyfikowane (MM) - 4 miarki

opcjonalnie: 1 łyżeczka płatków migdałowych (zmiel w młynku)

1. Płatki zalej przegotowaną wodą lub mlekiem roślinnym- ok. 60 ml (6 łyżek), tak aby płyn przykrył płatki i pozostaw na noc lub przynajmniej na pół godziny do napęcznienia.
2. **W OPCJI Z MM:** Rano przygotuj mleko modyfikowane: 60 ml przestudzonej wody + 4 miarki mleka (możesz tak zrobić, bo pozostałe 60 ml wody zostało użyte do namoczenia płatków).
3. Truskawki i dojrzałego banana rozgnieć widelcem na mus.
4. Namoczone płatki owsiane podgrzej, jeśli stały w lodówce. Następnie dodaj do płatków masło/olej i pokrojone drobno lub rozgniecione owoce oraz ciepłe mleko modyfikowane **lub** więcej roślinnego (do uzyskania pożądanej konsystencji).

### WSKAZÓWKI:

Owsiankę możesz zmiksować, otrzymasz konsystencję budyniu, ale gdy dziecko zacznie akceptować małe grudki to niech się przyzwyczaja do innych tekstur. Jeśli nie stosujesz mleka modyfikowanego, a dziecko nie popija posiłku mlekiem z piersi to warto dodać mielone migdały w celu wzbogacenia posiłku.



# OWSIANKA

## JOGURTOWA Z GRUSZKĄ

### SKŁADNIKI:

Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20 g)  
Jogurt naturalny grecki 10% tłuszczu - 4 łyżki (80 g)  
Gruszka - 1/2 sztuki (60 g)  
opcjonalnie: cynamon mielony - szczypta

1. Płatki owsiane zalej niewielką ilością wrzątku, tuż nad poziom płatków - ok. 6 łyżek. Odstaw na minimum 30 minut do napęcznienia, a najlepiej na noc.
2. Podgrzej lekko płatki (jeśli stały w lodówce), dodaj jogurt, wymieszaj, przetóż do miseczki.
3. Dodaj startą na drobnych oczkach gruszkę i opcjonalnie cynamon.

### WSKAZÓWKI:

Wybieraj jogurty bez mleka w proszku w składzie. Możesz też użyć jogurtu 2% tłuszczu, ale wtedy, w celu zbilansowania posiłku, dodaj łyżkę orzechów mielonych (ok. 6 g), najlepiej włoskich. Orzechy włoskie to źródło cennych kwasów tłuszczowych omega 3. Aby zachować ich właściwości należy rozdrobnić je tuż przed spożyciem. Gruszkę lub zamiennie jabłko można zetrzeć na tarce albo pokroić w małe kawałki i podprażyć w oddzielnym garnuszku z cynamonem. W ten sposób uzyskasz mus.



# KOKTAJL

## CZEKOLADOWO BANANOWY

### SKŁADNIKI:

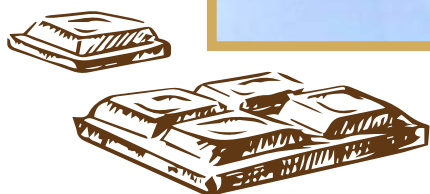
Płatki owsiane - 2 łyżki (20 g)  
Banan dojrzały - 1/3 sztuki (40 g)  
Karob - 1 płaska łyżeczka (4 g)  
Maso lub olej rzepakowy nierafinowany - pół łyżeczki (3 g)  
Mleko roślinne ok. 120 ml (pół szklanki)  
**LUB** woda + 4 miarki mleka modyfikowanego

1. Płatki zalej mlekiem roślinnym (120 ml), a jeśli używasz modyfikowanego to zalej gorącą przegotowaną wodą (60 ml = 6 łyżek). Odstaw na min. pół godziny przed przygotowaniem lub na całą noc.
2. Gdy płatki już zmiękną dodaj banana, karob, masło/olej i zblenduj na koktajl. W wersji z mlekiem modyfikowanym przygotuj 60 ml przestudzonej wody i rozpuść w niej 4 miarki mleka. Dodaj do koktajlu i wymieszaj, możesz zblendować ponownie.

Jeśli używasz mleka roślinnego to **warto dodać łyżkę świeżo zmielonych orzechów, w celu wzbogacenia posiłku.**



Karob w smaku bardzo przypomina kakao, ale jest łagodniejszy i nie powoduje reakcji alergicznych. Jeśli obawiasz się dodatku kakao zastosuj karob.



# JAGLANKA

Z O W O C A M I S E Z O N O W Y M I

## SKŁADNIKI:

Płatki jaglane - 2 łyżki (20 g)

Masło lub olej rzepakowy nierafinowany - 1/2 łyżeczki

Mleko roślinne - ok. 160 ml (do uzyskania pożądanej konsystencji)

**LUB** woda 150 ml + 30 ml + 4 miarki mleka modyfikowanego

Owoce sezonowe: maliny, brzoskwinie, jagody, truskawki - ok. 40 g

1. Płatki zalej mlekiem roślinnym lub wodą (ok. 150 ml) i gotuj ok. 5 minut od momentu zagotowania.
2. Dodaj masło/olej oraz drobno pokrojone owoce.
3. Zblenduj w razie konieczności.
4. W opcji z mlekiem modyfikowanym rozpuść 4 miarki mleka w 30 ml przegotowanej i przestudzonej wody i dokładnie wymieszaj, a następnie dodaj do jaglanki.

## WSKAZÓWKI:

W opcji z mlekiem roślinnym, jeśli dziecko nie popija posiłku mlekiem z piersi to warto dodać jakieś dodatkowe źródło białka i tłuszczu np. zmielone migdały, orzechy laskowe lub włoskie (dla niemowląt wystarczy łyżeczka ok. 6 g), starszym dzieciom można dodać więcej).



# BUDYŃ JAGLANY

Z JAGODAMI I BANANEM

## SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

Kasza jaglana - 6 łyżek (80 g)

Banan - 1 duży i dojrzały (120 g)

Jagody lub borówki lub czarne porzeczki - 3-4 łyżki (30-40 g)

Masło lub olej rzepakowy nierafinowany - 2 łyżeczki (12 g)

Mleko roślinne lub woda - minimum 1,5 szklanki (360 ml) do gotowania

### **LUB**

Woda - 1,5 szklanki do gotowania (360 ml) + MM dodawane po ugotowaniu (4 miarki na 1 porcję rozpuść w 30 ml wody)

1. Kaszę jaglaną przesyp do rondelka i dobrze wyłucz kilka razy.
2. Dodaj 1,5 szklanki mleka roślinnego lub wody i gotuj do momentu aż kasza spęcznieje i wchłonie prawie cały płyn - ok. 15 minut.
3. Zmiksuj kaszę jaglaną z masłem/olejem, bananem i porzeczkami/jagodami na budyń. Podziel na 4 części. Jedna część to orientacyjna porcja niemowlaka. Drugą możesz wykorzystać kolejnego dnia, a pozostałe dwie części to porcja idealna dla starszaka lub rodzica :-)
4. Opcja z mlekiem modyfikowanym: Przygotuj mleko modyfikowane - (ok. 30 ml wody + 4 miarki mleka) i zmiksuj z jedną porcją budyniu.
5. **Drugą porcję możesz wykorzystać kolejnego dnia**, ale wtedy MM przygotuj ponownie na świeżo i połącz z podgrzaną masą budyniową.

## WSKAZÓWKI:

Budyń wychodzi bardzo gęsty. W takiej formie można go podać niemowlakowi do jedzenia rączkami. Jeśli podajesz łyżeczką dodaj więcej wody lub mleka roślinnego. Poza sezonem korzystaj z owoców mrożonych. Jeśli używasz mleka roślinnego, a dziecko nie popija posiłku mlekiem mamy to warto wzbogacić ten budyń świeżo zmielonymi orzechami (ok. 6 g na porcję).



# GRYCZANKA

## Z SUSZONĄ MORELĄ I KOKOSEM

### SKŁADNIKI:

Płatki gryczane - 2 łyżki (20 g)  
Morele suszone niesiarkowane - 1 sztuka (10 g)  
Wiórki kokosowe niesiarkowane - 1/2 łyżeczki (2 g)  
Masło lub olej rzepakowy nierafinowany - 1/2 łyżeczki (3 g)  
Świeża morela lub brzoskwinia, a w zimie mango lub pomarańcza- ok. 40 g  
Mleko roślinne, najlepiej kokosowe bez cukru - 1/2 szklanki (ok. 120 ml) lub więcej  
**LUB**  
Woda - pół szklanki (ok. 120 ml) do gotowania + 4 miarki MM + 30 ml wody

1. Płatki gryczane wsyp do rondelka, zalej wodą lub mlekiem i gotuj około 5 minut, mieszaj.
2. Przetóż płatki do miseczki, dodaj masło lub olej, drobno pokrojone świeże owoce i posyp wiórkami.
3. W opcji z mlekiem modyfikowanym: w 30 ml przegotowanej wody rozpuść mleko modyfikowane i połącz z płatkami. Dokładnie wymieszaj, a następnie dodaj drobno pokrojone owoce i wiórki.

### WSKAZÓWKI:

Dzieciom, które akceptują już grudki i małe kawałki nie trzeba blendować na gładką masę, warto aby uczyły się różnych konsystencji. W opcji z mlekiem roślinnym (jeśli dziecko nie popija mlekiem z piersi) warto zwiększyć gęstość odżywczą dodając zmielone orzechy/migdały (ok. 6 g).



# GRYCZANKA CZEKOLADOWA

## Z BANANEM

### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

Kasza gryczana niepalona - 6 łyżek (80 g)

Karob - 2 łyżeczki

Banan - 1 duży i dojrzały (ok. 120 g) lub zamiennie 5-6 daktyli

Masło lub olej rzepakowy nierafinowany - 2 łyżeczki (10 g)

Mleko roślinne - 1,5 szklanki (ok. 360 ml)

**LUB** woda - 1,5 szklanki (360 ml) do gotowania + (30 ml + 4 miarki MM na 1P)

1. Kaszę gryczaną przepłucz pod bieżącą wodą i przetóż do rondelka,
2. Zalej mlekiem roślinnym lub wodą (jeden i pół szklanki) i gotuj ok. 15 minut od momentu zagotowania, aż kasza spęcznieje.
3. Następnie dorzuć karob, banana, masło lub olej i zblenduj masę na gładko. Masę podziel na 4 części. Jedna część to orientacyjna porcja niemowlaka. Drugą możesz wykorzystać kolejnego dnia, a pozostałe dwie części to porcja idealna dla starszaka lub rodzica :-)
4. W opcji z MM rozpuść 4 miarki mleka modyfikowanego w 30 ml przestudzonej wody, dodaj do jednej czwartej części gryczanki i zblenduj ponownie. Porcja gotowa. Kolejnego dnia możesz wykorzystać drugą część gryczanki, ale mleko modyfikowane przygotuj na świeżo i zmiksuj ponownie.

### WSKAZÓWKI:

Opcjonalnie możesz dodać łyżeczkę masła orzechowego lub łyżkę mielonych orzechów. Wtedy gryczanka wychodzi naprawdę gęsta. Taką gęstą niemowlę może jeść rączkami. Jeśli podajesz łyżeczką to możesz dodać więcej wody lub mleka roślinnego do uzyskania pożądanej konsystencji. Banana w przepisie możesz zamienić na 5-6 małych daktyli. Dorzuć je do kaszy jeszcze przed ugotowaniem. Gotowa gryczanka świetnie smakuje w połączeniu z kawałkami pomarańczy.



Karob w smaku bardzo przypomina kakao, ale jest łagodniejszy i nie powoduje reakcji alergicznych. Jeśli obawiasz się dodatku kakao zastosuj karob.

# OWSIANKA PIECZONA

## Z O W O C A M I

### SKŁADNIKI NA 6 PORCJI:

płatki owsiane - 1 i 1/4 szklanki = 14 łyżek (140 g)  
mleko roślinne - 1 szklanka - ok. 200 ml  
jajko - 1 sztuka (50 g)  
masło orzechowe - 1 łyżka (20 g)  
miękkie masło lub olej roślinny - 1,5 łyżki (15 g) + do wysmarowania formy  
jabłko - 1 duże (180 g)  
rodzynki - 1 łyżka (10 g)  
suszone śliwki - 6-7 sztuk (ok. 60 g)  
opcjonalnie: cynamon - 1 łyżeczka

1. Masło wyjmij z lodówki.
2. Płatki połącz z mlekiem i zostaw do napęcznienia na 15 minut.
3. Jabłko zetrzyj na tarce, śliwki pokrój na mniejsze części.
4. Włącz piekarnik i nastaw na termoobieg, 180 °C.
5. Do namoczonych płatków dodaj rozbełtane jajko, półtora łyżki masła i łyżkę masła orzechowego i dokładnie wymieszaj.
6. Następnie dodaj jabłko, rodzynki, śliwki i cynamon. Wymieszaj.
7. Ciasto wylej do natłuszczonego naczynia i wstaw do piekarnika na ok. 15-20 min, 180 °C.
8. Wyjmij z piekarnika i odstaw na kilka minut zanim pokroisz.

### WSKAZÓWKI:

Śniadanie idealne do samodzielnego jedzenia rączkami. Po ostygnięciu owsiankę będzie można kroić jak ciasto. Gdy jest jeszcze ciepła kruszy się, ale dzieciom to nie przeszkadza.



# KULKI MOCY

J A G L A N E R A F A E L L O

## SKŁADNIKI 4 PORCJE (OK. 10-12 KULEK):

kasza jaglana - 6 łyżek ( 80 g)  
mleko roślinne kokosowe (lub mleko + woda) - ok. 1,5 szklanki (350 ml)  
morele suszone (niesiarkowane) - 5-6 - sztuk (ok. 50 g) lub daktyle  
masło lub olej kokosowy- 1 łyżeczka (6 g)  
płatki migdałowe - 3 łyżki (20 g) zmiel w młynku  
wiórki kokosowe - 5 łyżek (30 g)  
kiwi świeże (1/2 sztuki) lub mango lub inne owoce sezonowe - ok. 40 g

1. Kaszę wsyp do garnka i przepłucz kilkakrotnie zmieniając wodę.
2. Zalej mlekiem (lub mlekiem z wodą) i gotuj ok. 15-20 minut na gęsto.
3. Rozgrzej patelnię i wsyp na chwilę wiórki kokosowe. Podpraż je lekko, aż puszczą aromat. Przetóż do miseczki, niech chwilę ostygną.
4. Pokrój morele w drobną kostkę. Migdały i podprażone wiórki zmiel w młynku.
5. Masło/olej, morele oraz część wiórków i płatków wymieszaj dokładnie z masą jaglaną. Formuj kulki takie, aby były łatwe do uchwycenia.
6. W pozostałych wiórkach obtocz kulki. GOTOWE.
7. Dojrzałe kiwi lub inne miękkie owoce pokrój w łatwe do trzymania kształty.

## WSKAZÓWKI:

Morele możesz zamienić na daktyle, a płatki migdałowe na orzechy lub wiórki, żeby kulki były jeszcze bardziej kokosowe.



# PLACKI OMLETY MUFFINKI i inne...

*śniadania idealne  
do samodzielnego jedzenia*

## KILKA WSKAZÓWEK:

- Na wstępie chciałabym rozwiązać wątpliwości wielu mam odnośnie produktów smażonych dla niemowląt. To zalecenie, że nie należy niemowlętom podawać produktów smażonych dotyczy przede wszystkim dań typowych dla polskiej kuchni np. smażonych w głębokim tłuszczu mięs i kotletów. Bo czym innym jest delikatne podsmażanie omleta na suchej bądź nawet lekko naoliwionej patelni, a czym innym smażenie w głębokim tłuszczu. Smażenie w głębokim tłuszczu i ciężkie potrawy są zdecydowanie niezalecane dla dzieci.
- Do smażenia używaj oliwy z oliwek, oleju rzepakowego lub masła klarowanego.
- Absolutnie nie nadają się do smażenia: olej słonecznikowy, olej z pestek winogron czy olej lniany, które w zbyt wysokich temperaturach stają się toksyczne.

## KILKA WSKAZÓWEK:

- Dania z tego rozdziału są idealne do samodzielnego jedzenia rączkami. To ważne, żeby dzieci ćwiczyły samodzielne jedzenie jak najczęściej.
- Dzieci uwielbiają placuszki, omlety, muffiny. Warto je serwować chociaż 2-3 razy w tygodniu lub nawet częściej.
- Zaleca się nie przekraczać ilości 5 jaj tygodniowo.
- Większość dań z tego rozdziału zawiera jaja. Jeśli Twoje dziecko ma alergię na jajka to w placuszkach i naleśnikach możesz zastosować siemię lniane. Łyżkę zmielonego siemienia lnianego należy zalać ciepłą wodą i odstawić na kilka minut do napęcznienia. Siemię lniane pozwala na uzyskanie konsystencji takiej, jak z dodatkiem jaj, ale nie stanowi zamiennika jaj pod względem wartości odżywczych.
- W przepisach często pojawiają się mąki inne niż pszenna. To dlatego, że pszenicy i glutenu dzieci zjadają za dużo. Pisałam o tym więcej na wstępie do poprzedniego rozdziału. Jeśli nie masz akurat pod ręką mąki gryczanej czy owsianej to możesz użyć pszennej. Danie na pewno się uda, prawdopodobnie będzie nawet smaczniejsze niż to z mąkami bezglutenowymi, ale zdecydowanie zachęcam Cię do różnorodności i spożywania różnych zbóż, nie tylko pszenicy.
- Mąkę owsianą uzyskasz mieląc płatki owsiane w młynku.
- W przepisach często pojawia się mąka orkiszowa typ 720, a to dlatego, że jest ona lepszym wyborem niż oczyszczona mąka pszenna. Mąka orkiszowa zawiera mniej glutenu oraz więcej wartości odżywczych niż mąka pszenna, a mimo to nadaje się do wypieków.

# PLACUSZKI GRYCZANE

Z BANANEM I OWOCAMI SEZONOWYMI

## SKŁADNIKI (4 PORCJE - 16 SZTUK):

mąka gryczana lub orkiszowa lub owsiana - 5 łyżek (50 g)  
jajko - 1 szt. (50 g)  
dojrzały średni banan - 1 szt. (120 g)  
mleko lub napój roślinny lub woda - 5-6 łyżek (50-60 ml)  
olej rzepakowy - 1 łyżka  
opcjonalnie: łyżeczka karobu (ładniejszy kolor)  
opcjonalnie: jogurt grecki - 4 łyżki (80 g)  
+ świeże lub mrożone owoce jagodowe (maliny, jagody, borówki)

1. Mąkę, jajko, banana, mleko i opcjonalnie karob zmiksuj.
2. Rozgrzej nieprzywierającą patelnię, a potem zmniejsz ogień.
3. Wlewaj dużą łyżką stołową kolejne porcje (1 duża łyżka = 1 placek).  
Smaż około 1-2 minuty na rumiano z każdej strony. Uważaj, żeby nie przetrzymać ich za długo. Jak patelnia była dobrze rozgrzana to mogą szybko zbrązowieć.

## WSKAZÓWKI:

Polecam Ci mus jabłkowy z cynamonem. Wystarczy zetrzeć jabłko na tarce na grubych oczkach i podprażyć chwilę w garnuszku na ogniu z dodatkiem cynamonu. Tak samo można zrobić mus malinowy. Niemowlętom, które nie akceptują grudek należy taki mus przetrzeć przez sitko. Gdy już akceptują grudki wystarczy świeżą lub rozmrożoną malinę położyć na placuszku i złożyć placuszek na pół, mus zrobi się sam :-)



# PLACUSZKI Z PŁATKÓW

## O W S I A N E Z J A B Ł K A M I

### SKŁADNIKI (4 PORCJE):

jajo - 1 sztuka (50 g)  
płatki owsiane - 8 łyżek (80 g) + 1 łyżka mąki owsianej lub innej  
jabłko słodkie, bez skórki - 1 duże (180 g)  
woda lub mleko roślinne - 6 łyżek (60 g)  
masło klarowane lub olej - 1,5 łyżki (20 g)  
**opcjonalnie:** pół łyżeczki cynamonu  
+ świeże owoce sezonowe lub mus owocowy do dekoracji

1. Jabłko zetrzyj na dużych oczkach.
2. Połącz w misce jajko, płatki owsiane, mąkę, jabłko, wodę/mleko, olej i cynamon. Dobrze jest odstawić masę na około 15 minut.
3. Patelnię możesz lekko naoliwić (nadmiar oleju usuń ręcznikiem papierowym). Dobrze rozgrzej patelnię, a następnie zmniejsz ogień. Nakładaj ciasto dużą łyżką stołową, formując placuszki i rozplaszczając na patelni. Smaż około 3-5 minut lub do momentu, aż będą się łatwo odklejać od patelni, wtedy przekręć je na drugą stronę i smaż jeszcze chwilę - ok. 2-3 minuty.

### WSKAZÓWKI:

Jeśli nie masz zbyt dużej wprawy w smażeniu placuszków to możesz dodać płaską łyżkę mąki do ciasta, żeby je zagęścić, będą się łatwiej przekręcać na patelni, ale możesz ją też pominąć. Wszystkie składniki ciasta możesz przygotować i zmieszać wieczorem, wstawić na noc do lodówki, a rano tylko usmażyć. Tekstura tych placków może być za trudna dla niemowląt, które dopiero ćwiczą gryzienie.



# PLACUSZKI ZE SZPINAKIEM

O W S I A N E   Z   B A N A N E M

## SKŁADNIKI (4 PORCJE = OK. 14 SZTUK):

płatki owsiane - 1/2 szklanki lub mąka owsiana - 12 łyżek (75 g)  
banan - 1 sztuka (120 g)  
szpinak świeży - 1 garść (ok. 30 g)  
mleko roślinne lub krowie (8 łyżek)  
sok z cytryny - 1 łyżka (10 g)  
soda oczyszczona lub proszek do pieczenia bez fosforanów - 1/4 łyżeczki  
olej do natłuszczenia patelni - pół łyżeczki  
masło orzechowe lub serek Bieluch/mascarpone do posmarowania  
świeże owoce sezonowe (np. borówki, jagody)

1. Płatki owsiane zmiel na mąkę, a następnie wszystkie składniki zblenduj na jednolitą masę.
2. Patelnię wysmaruj oliwą używając ręcznika papierowego i postaw na ogniu.
3. Na mocno rozgrzaną patelnię nakładaj masę dużą łyżką, a następnie zmniejsz ogień.
4. Smaż ok. 3 minuty na rumiano, do momentu, aż placki będą się łatwo przesuwają po patelni i przekręcaj na drugą stronę. Smaż kolejne 2-3 min.
5. Podawaj z masłem orzechowym lub serkiem i owocami sezonowymi.

## WSKAZÓWKI:

Te placuszki są bezjajeczne, ale jeśli chcesz zwiększyć gęstość odżywczą możesz dodać jajko do masy. Aby posiłek był bardziej sycący należy serwować placuszki razem z masłem orzechowym lub serkiem czy jogurtem greckim. Szpinak można zamienić na jarmuż, a mąkę owsianą na orkiszową.

Placuszki owsiane ze szpinakiem



Placuszki orkiszowe z jarmużem

# PLACUSZKI Z CIECIERZYCY

## SKŁADNIKI (4 PORCJE):

ciecierzyca ugotowana (z puszki/stoika) - pół szklanki = 7 łyżek (140 g)  
jajko - 1 sztuka (50 g)  
dojrzały banan - pół dużego lub 1 mały (80 g)  
kakao ciemne lub karob - 1 czubata łyżeczka (6 g)  
mąka gryczana lub inna - 4 łyżki (40 g)  
woda lub mleko roślinne - 5 łyżek  
olej - 1,5 łyżki = 3 łyżeczki (15 g)  
owoce sezonowe.

1. Ciecierzycę wymocz w wodzie przez 12 godzin, a potem zmień wodę i gotuj do miękkości przez ok 2 godziny. Jeśli używasz tej z puszki to odsącz z wody i przepłucz na sicie.
2. Wszystkie składniki poza malinami zmiksuj na gładko.
3. Rozgrzej patelnię i zmniejsz ogień. Nakładaj masę dużą łyżką na rozgrzaną suchą patelnię i smaż, aż do momentu zrumienienia, aż będą łatwo odklejać się od patelni. Przekręcaj na drugą stronę i smaż jeszcze chwilę.
4. Placuszki podawaj z owocami lub musem owocowym.

## WSKAZÓWKI:

Placki możesz podać też z kremem czekoladowym z ciecierzycy (przepis nr 20). Świetnie smakują z ciemnymi winogronami i pomarańczami. Dla niemowląt koniecznie przekrój winogrona na połówki, a pomarańcze obierz z białej skórki.



Karob w smaku bardzo przypomina kakao, ale jest łagodniejszy i nie powoduje reakcji alergicznych. Jeśli obawiasz się dodatku kakao zastosuj karob.

# OMLET

## Z O W O C A M I

### SKŁADNIKI (4-5 PORCJI):

jaja kurze - dwa średnie (100 g)  
banan - 1 duży, dojrzały (120 g)  
mąka gryczana / owsiana / orkiszowa - 4 łyżki (40 g)  
mleko lub woda - 6 łyżek (60 ml)  
olej lub masło klarowane - 1 łyżka (10 g)  
owoce sezonowe (ok. 150 g)  
opcjonalnie: śmietana 12% lub jogurt naturalny grecki + cynamon

1. Białka oddziel od żółtek. Białka ubij na pianę (nie musi być sztywna, wystarczy kilka ruchów trzepaczką, żeby je trochę napowietrzyć). Bez ubijania też wychodzi smacznie, ale jednak z pianą lepiej i łatwiejsze do odgryzania przez niemowlę.
2. Do miski z żółtkami dodaj banana i dokładnie rozgnieć widelcem. Dodaj mąkę, olej lub masło, mleko/wodę i dobrze wymieszaj. Jeśli dziecko jeszcze nie akceptuje grudek lepiej jest zmiksować chwilę blenderem/mikserem.
3. Połącz masę bananową z pianą białek, wymieszaj.
4. Patelnię wysmaruj cienką warstwą oliwy/masła używając ręcznika papierowego.
5. Patelnię dobrze rozgrzej, a następnie zmniejsz ogień i wylej masę jajeczną.
6. Podsmażaj około 2-3 minuty, do momentu, aż omlet będzie się łatwo przesuwiał na patelni. Jeśli nie masz wprawy w przewracaniu omleta na drugą stronę przy pomocy łopatkę to zsuń go z patelni na talerz, a następnie odstaw patelnię na ogień i zdecydowanym ruchem obróć talerz z omletem (przerzuć tam omleta surową częścią do dołu), i trzymaj na ogniu kolejne 2 minuty. Możesz też wybrać małą patelnię i usmażyć 2 małe omlety.

### WSKAZÓWKI:

Możesz posmarować śmietaną lub jogurtem i posypać cynamonem, ale za pierwszym razem lepiej podać omlet oddzielnie i dodatki oddzielnie. Omlet zawiera więcej białka niż placuszki i jest bardzo sycący.



# OMLET

## Z WARZYWAMI

### SKŁADNIKI (4 PORCJE):

Jaja kurze - dwa średnie (100 g)  
Olej lub masło - 1 łyżka (10 g)  
Cukinia - mały kawałek 5 cm (ok. 50 g)  
Papryka - 1/4 sztuki (ok. 40 g)  
Pomidor - 1/2 małego (70 g)  
Szcypiorek - łyżka posiekanego  
Opcjonalnie: suszona bazylia - szczypta lub kilka listków świeżej  
Opcjonalnie: 2-3 łyżki mąki orkiszowej typ 720

1. Warzywa dobrze umyj. Cukinię ze skórką zetrzyj na dużych oczkach. Pomidora obierz. Paprykę ze skórką i obranego pomidora pokrój w małą kostkę.
2. Jajka roztrzep w miseczce, dodaj olej lub miękkie masło, opcjonalnie mąkę (jeśli robisz z mąką to dodaj też 3-4 łyżki wody).
3. Połącz jaja z pokrojonymi warzywami i szczypiorkiem oraz przyprawami, wymieszaj.
4. Patelnię wysmaruj minimalną ilością oleju lub masła klarowanego. Rozgrzej ją dobrze, a następnie wylej masę jajeczną i zmniejsz ogień. Smaż około 3 minuty, aż omlet delikatnie się zetnie, a następnie przekręć omlet na drugą stronę przy pomocy łypatki. Smaż kolejną minutę lub dwie, a następnie zsuń omleta z patelni. Pokrój w łatwe do uchwycenia kształty.

### WSKAZÓWKI:

Klasyczny omlet nie zawiera mąki. Możesz ją pominąć. Żeby zbilansować posiłek należy podać omleta razem z kawałkami pieczywa. Możesz też wykorzystać inne warzywa - np. zblanszowane i starte brokuły, zielony groszek, niedużą ilość posiekanego szpinaku. Pamiętaj, że szpinak zawiera sporą ilość szczawianów i nie należy go podawać małym dzieciom zbyt często.



# RÓŻOWE NALEŚNICZKI

Z O W O C A M I S E Z O N O W Y M I

## SKŁADNIKI (8-9 DUŻYCH SZTUK):

mąka gryczana - 7 łyżek (70 g)  
mąka orkiszowa typ. 720 - 7 łyżek (70 g) lub ryżowa  
mąka ziemniaczana - 3 łyżki (30 g)  
jajko - 1 sztuka (50 g)  
olej - 2 łyżki (20 ml)  
1 szklanka wody + pół szklanki mleka (lub 1,5 szklanki wody)  
opcjonalnie: burak gotowany - pół sztuki (ok. 50 g) lub 4 łyżki soku z buraka  
dodatkowo: pomarańcza lub inne słodko-kwaśne owoce sezonowe

1. Wszystkie składniki zmiksuj i odstaw na ok. 15 minut.
2. Jeśli chcesz otrzymać kolor różowy dodaj kilka łyżek soku z buraka lub buraka zblendowanego.
3. Patelnię wysmaruj minimalną ilością oleju (pół łyżeczki) i dobrze rozgrzej, a potem zmniejsz ogień.
4. Naleśniki nalewaj łyżką do zupy i podsmażaj chwilę (ok. 3 minuty) do momentu, aż będą dobrze się odklejać, a potem przekręcaj na drugą stronę i smaż już tylko ok. 1-2 minuty.

## WSKAZÓWKI:

Najładniejsze różowe naleśniki wychodzą z samej mąki orkiszowej. Możesz zamienić wszystkie mąki na orkiszową typ 720, a pozostałe proporcje pozostaw bez zmian. Orkisz zawiera gluten, a chciałam żeby przepis był odpowiedni również dla osób unikających glutenu - stąd opcja z mąką ryżową i gryczaną. Bez jajka też wychodzą, ale wtedy nie pomijaj mąki ziemniaczanej. Naleśniki podawaj z kremem czekoladowym z przepisu nr 20. Dobrze smakuje z dodatkiem pomarańczy. Pamiętaj, żeby całkowicie obrać pomarańczę z białej skórki.



# MUFFINKI JAJECZNE

Z W A R Z Y W A M I

## SKŁADNIKI (6-7 MUFFINEK):

jaja - 3 sztuki (150 g)  
chleb - 3 kromki (100 g) -polecam żytni  
papryka czerwona - ok. 1/3 sztuki (50 g)  
brokuły - 2 średnie różyczki (50 g)  
pomidor malinowy - 1/3 sztuki (ok. 50 g)  
szczypiorek - 3 łyżeczki (ok. 10 g) lub cebula czerwona (15 g)  
oliwa z oliwek lub masło - 1 łyżka (10 g)  
opcjonalnie: ser mozzarella w zalewie - 1/4 kulki (ok. 40 g)  
opcjonalnie: natka pietruszki - 2 łyżki posiekanej

1. Piekarnik rozgrzej do 180 st. C.
2. Świeże brokuły zblanszuj - zanurz na 3 minuty w gorącej wodzie. Jeśli używasz brokułów mrożonych to wyjmij je pół godziny przed przygotowaniem. Brokuły posiekaj, a potem odcisnij z nadmiaru wody (odciskanie dotyczy mrożonych).
3. Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Paprykę ze skórą pokrój w kosteczkę. Cebulę lub szczypiorek posiekaj, Pomidora obierz ze skórki i pokrój w kosteczkę.
4. Chleb pokrój w kostkę.
5. Mozzarellę odsącz z zalewy i zetrzyj na dużych oczkach.
6. Roztrzep jajka w misce. Następnie dodaj oliwę/masło, wszystkie warzywa i wymieszaj. Część chleba wrzuć na dno sześciu foremek, a resztę wrzuć do masy jajecznej i wymieszaj. Przelej masę jajeczną do foremek z chlebem. Posyp muffiny z wierzchu wiórkami mozzarelli.
7. Piecz około 25 minut. Ostudź. Najlepiej spożywać gdy są lekko ciepłe.



# TOST FRANCUSKI

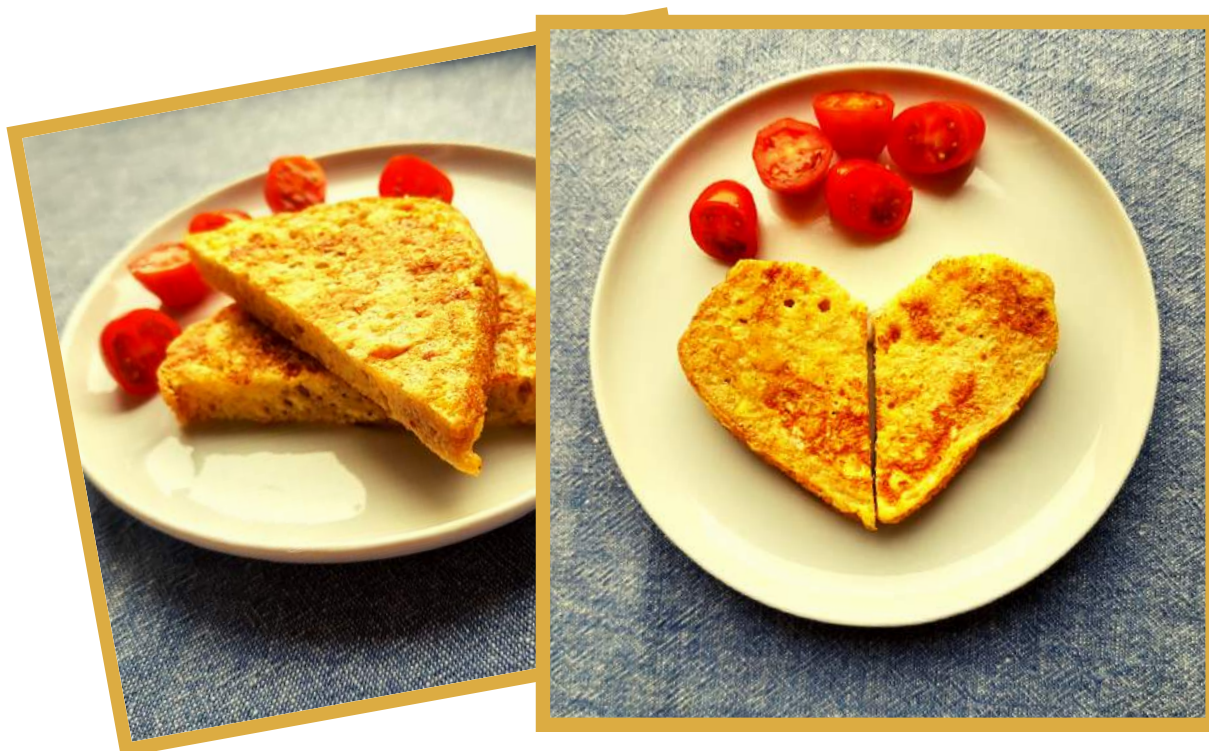
## SKŁADNIKI (2 PORCJE):

Jajo - jedno średnie (50 g)  
Woda - 2-3 łyżki  
Oliwa z oliwek lub mała klarowana - 1 łyżeczka  
Pieczywo np. chleb żytni - 2 kromki (70 g)  
Opcjonalnie: szczypta ziół, np. oregano, gałka, szczypiorek  
Ugotowane różyczki brokuła lub inne warzywa do rączki

1. Rozbija jajko z wodą, oliwą i wybranymi ziołami w miseczce.
2. Do miseczki włóż pieczywo, zanurz je w jajku i niech tak poleży ok. 1 minuty aż dobrze nasiąknie. Następnie powtórz czynność z drugą kromką.
3. Patelnię z powłoką nieprzywierającą możesz lekko naoliwić (pół łyżeczki oleju lub oliwy rozprowadź na patelni przy pomocy papierowego ręcznika).
4. Gdy patelnia dobrze się rozgrzeje połóż na niej pieczywo i potrzymaj 1-2 minuty, a następnie przekręć na drugą stronę. Zostaw tosty do ostudzenia a potem pokrój na paski łatwe do uchwycenia przez niemowlę. W tym czasie przygotuj miękkie warzywa do podania do rączki.

## WSKAZÓWKI:

Warzywa do podania do rączki powinny być miękkie, szczególnie na samym początku. Z czasem, w miarę doskonalenia żucia i gryzienia, można podawać co raz twardsze. Do miękkich należą: awokado, małe pomidorki (pokrojone na półki!), ugotowana/upieczona marchewka, upieczona papryka pokrojona w paski. Z czasem może to być surowa papryka.



# GRZANKA Z MOZZARELLĄ

## I P O M I D O R E M

### SKŁADNIKI (1 PORCJA):

Chleb żytni / orkiszowy / gryczany na zakwasie - 1 kromka (ok. 35 g)  
Mozzarella w zalewie - 2 cienkie plasterki (22 g)  
Pomidor - 1 cienki plaster (20 g)  
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżeczki  
Natka pietruszki - do posypania

1. Rozgrzej piekarnik (ok. 180 st. C).
2. Pieczywo skrop oliwą. Połóż na nim cienkie plastry mozzarelli, a następnie pomidora.
3. Włóż grzankę do piekarnika na ok. 5 minut, do momentu, aż ser zacznie się rozpuszczać. GOTOWE.
4. Gotową grzankę przekrój na pół, a niemowlętom na 3 podłużne paski.

### WSKAZÓWKI:

Mozzarella w zalewie zawiera trochę soli, ale znacznie mniej niż sery żółte. Z tego względu należy unikać serów w pierwszym roku życia dziecka. Dobrze smakuje z surowymi cienkimi "czipsami" z kalarepki, ale to jest opcja dla dzieci, które już bardzo dobrze gryzą (do około 3 lat), Wcześniej możesz podawać miękką gotowaną kalarepkę lub startą na tarce.



# PASTY

*nie tylko do kanapek*

## KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK:

- Pasty z tej części możesz podać dziecku rozsmarowane na pieczywie, ale również wykorzystać je jako nadzienie do naleśników czy też dipy do warzyw.
- Czasami dzieci wolą mieć wszystkie składniki podane oddzielnie. Warto sprawdzić, która opcja Twojemu dziecku bardziej odpowiada. Być może spróbuje chętniej jeśli zamiast pieczywa posmarowanego pastą podasz mu pastę w postaci papki położonej na talerzyku, a pieczywo oddzielnie (dla niemowląt najlepiej pokrojone w paski, bo takie jest łatwiejsze do uchwycenia).
- Bazą większość przepisów w tej części są rośliny strączkowe. Niestety w Polsce są one wciąż mało doceniane i rzadko wykorzystywane w żywieniu małych dzieci. Czas to zmienić! Wbrew temu, co się kiedyś wydawało, można je wprowadzać do jadłospisu dziecka już po szóstym miesiącu życia, w tym samym czasie co mięso i inne warzywa. Dziecko w czasie rozszerzania diety i tak nie zje dużych ilości. Chodzi o to, aby poznało i zaakceptowało te smaki.
- Małe dzieci zazwyczaj zjadają średnio trzykrotnie za dużo mięsa. Warzywa strączkowe są cennym źródłem białka i z powodzeniem mogą zastąpić mięso w diecie zarówno dorosłych, jak i małych dzieci. Aktualnie zaleca się, aby przynajmniej połowa białka w codziennym jadłospisie pochodziła z roślin, czyli ze strączków i kasz.

### KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK:

- Jeśli nie masz czasu na gotowanie fasoli czy ciecierzycy to możesz czasem użyć tych ze stoika lub z puszki.
- Media donoszą, że puszki stosowane w produkcji żywności mają wewnętrzną plastikową powłokę, która zawiera szkodliwy bisfenol A. Z mojej korespondencji z największymi producentami warzyw w puszkach wynika, że ich puszki nie zawierają bisfenolu i są wykonane z bezpiecznych materiałów.
- Warzywa z puszki lub stoika najczęściej zawierają sól. Niektóre (w zależności od marki) są wręcz **bardzo słone i to jest największa bariera, jeśli chodzi o ich zastosowanie w żywieniu niemowląt.**
- Warzywa strączkowe z puszki należy zawsze dobrze wyplukać. Nie wstawiaj otwartej puszki do lodówki. Niewykorzystane warzywa przetóż do miseczki i w ten sposób przechowuj.

# KREM CZEKOLADOWY

## Z CIECIERZYCY

### SKŁADNIKI (OK. 7-8 PORCJI):

Ciecierzycza gotowana (lub ze słoika/puszki) - 1/2 szklanki = 7 łyżek (140 g)  
Karob - 2 łyżeczki (10 g)  
Daktyle suszone - ok. 6 dużych (35 g) lub syrop klonowy - 3 łyżeczki (15 g)  
Opcjonalnie: zmielone orzechy laskowe lub włoskie - 3 łyżki (25g)  
Masło lub olej rzepakowy - 2 łyżki (20 g)  
Woda lub mleko roślinne - 3 łyżki lub więcej

1. Daktyle włóż do szklanki i zalej minimalną ilością gorącej wody. Odstaw na minimum 15 minut.
2. Wszystkie składniki zmiksuj dokładnie na gładką masę. Dodaj 3 łyżki wody lub więcej jeśli masa wychodzi za gęsta. GOTOWE.

### WSKAZÓWKI:

Tą pastę możesz wykorzystać do placuszków, naleśników, tostów i gofrów. Jeśli nie masz karobu użyj ciemnego kakao. Nie musisz się obawiać małych ilości kakao u dzieci poniżej 1 roku życia. To prawda, kakao jest alergenem, podobnie zresztą jak gluten czy mleko. Aktualnie nie zaleca się zwlekać z wprowadzaniem alergenów do diety. Przeciwnie, można je wprowadzać w tym samym czasie co inne produkty stałe (po 6 m.ż.), ale na początku w niewielkich ilościach i bacznie obserwując reakcję dziecka. Syrop klonowy jak każdy inny cukier nie jest zalecany w pierwszym roku życia. W ogóle staramy się nie podawać zbyt słodkich rzeczy przez pierwsze 2 lata życia, żeby nie przyzwyczajając dzieci do mocno słodkich smaków. Ta pasta jest lekko słodka, podobnie jak inne półsłodkie śniadania z owocami.



# SMALCZYK Z FASOLI

## Z JABŁKIEM I MAJERANKIEM

### SKŁADNIKI (8 PORCJI):

Cebula - 1/2 średniej lub 1/3 dużej (50 g)  
Jabłko - 1/2 średniego (90 g)  
Fasola biała gotowana - 240 g (1 i 1/3 szklanki lub 1 puszka)  
oliwa z oliwek lub olej rzepakowy nierafinowany - 4 łyżki (40 ml)  
Majeranek, suszony - 1/2 łyżeczki

1. Fasolę suchą zalej potrójną ilością wody, namocz przez 8-12 godzin, a następnie zmień wodę i gotuj przez ok. 2 godziny. Po ugotowaniu będzie jej ok. 2 razy więcej.
2. Cebulę i jabłko zetrzyj na tarce lub drobno posiekaj i podduś w garnku, na małym ogniu. Dodaj 2-3 łyżki wody i mieszaj przez chwilę, aż cebula się zeszkli.
3. Ugotowaną fasolę dorzuć do podduszonej cebuli z jabłkiem. Jeśli używasz tej z puszki to optucz ją dokładnie.
4. Dodaj majeranek oraz oliwę/olej i zmiksuj na gładką pastę.

### WSKAZÓWKI:

Pastę serwuj na pieczywie lub oddzielnie. Dodatkowo zaproponuj dziecku miękkie warzywa, pokrojone w kształty, które są łatwe do uchwycenia.

Jeśli chcesz podać twarde warzywa, a dziecko jeszcze nie gryzie, to pokrój je w mini kawałeczki lub zetrzyj na tarce i wymieszaj z pastą. To jest rozwiązanie dla dzieci, które już akceptują małe grudki.

Ta pasta świetnie smakuje z pieczywem żytnim lub orkiszowym na zakwasie.



# HUMMUSY

## KLASYCZNY I Z BURAKIEM

### SKŁADNIKI (8 PORCJI):

Ciecierzycyca - ok. 240 g ugotowanej (1 szklanka = 1 puszka)

Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30 ml)

Sok z cytryny - 2 łyżki (20 ml)

Czosnek - 1 mały ząbek lub połówka (3 g)

Opcjonalnie: tahini (pasta sezamowa) - 1 łyżka (20 g)

W wersji różowej + 1/4 małego gotowanego lub upieczonego buraka (40 g)

1. Ciecierzycę wyptucz i namocz dzień wcześniej, a na drugi dzień zmień wodę i ugotuj - przez około 2 godziny, aż będzie miękka.
2. Połącz wszystkie składniki. Czosnek wyciśnij i zmiksuj wszystko na gładką pastę. Jeśli pasta wychodzi za gęsta, dodaj stopniowo kilka łyżek zimnej wody.

### WSKAZÓWKI:

Nie musisz się obawiać pasty sezamowej czy czosnku w diecie niemowlaka, ale jeśli chcesz to za pierwszym razem możesz te składniki pominąć.



# PASTA Z CIECIERZYCY

## P O M I D O R O W A

### SKŁADNIKI (8 PORCJI):

Ciecierzycyca - ok. 240 g ugotowanej (1 i 1/3 szklanki = 1 puszka)  
Pomidor malinowy - 100 g (1/2 sztuki)  
Oliwa z oliwek - 4 łyżki (40 ml)  
Opcjonalnie - mały ząbek czosnku lub 1/2 ząbka  
posiekana natka pietruszki/ szczypiorek

1. Ciecierzycę wyptucz i namocz dzień wcześniej, a na drugi dzień zmień wodę i gotuj przez około 2 godziny, aż będzie miękka.
2. Umyj i obierz pomidora.
3. Zblenduj ciecierzycę z pomidorem, oliwą oraz z wyciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku.
4. Opcjonalnie możesz też dodać kilka kropel soku z cytryny według uznania i posypać natką lub szczypiorkiem.

### WSKAZÓWKI:

Nie musisz się obawiać czosnku ani cebuli w diecie niemowlaka. Warto je podawać, bo wspomagają odporność. Gdy podajesz tę pastę po raz pierwszy, dodaj pół ząbka. Dorostym i starszakom pewnie bardziej posmakuje z suszonymi pomidorami - bardziej wyrazisty smak. Świetnie smakuje z kiszonym ogórkiem i kiszoną kapustą. Niemowlak może spróbować kiszonek, ale w małej ilości. Nie zaleca się niemowlętom spożywania kiszzonek, ze względu na dużą zawartość soli.



# PASTA Z GROSZKU

## Z MIĘTĄ

### SKŁADNIKI (7 PORCJ):

Zielony groszek (świeży, z puszki lub mrożony) - 1 szklanka (240 g)  
Oliwa z oliwek- 3 łyżki (30 g)  
Słonecznik, nasiona - 2 łyżki (20 g)  
Sok z limonki - 3 łyżki (20 ml), może być też cytryna  
Mięta świeża lub zamiennie bazylia - kilka listków do smaku

1. Nasiona słonecznika namocz przez noc, a następnie odsącz i osusz.
2. Groszek mrożony ugotuj lub jeśli używasz tego z puszki - dobrze wypłucz.
3. Zblenduj dokładnie wszystkie składniki. GOTOWE :-)

### WSKAZÓWKI:

W sezonie użyj świeżego groszku. Jeśli wybierasz groszek w puszcze - kup ten bez soli. Można też użyć groszku mrożonego, ale czasami taki groszek ma twardą skórkę i wymaga przetarcia przez sitko. W opcji dla dorosłych warto dodać sól i posypać kanapkę czarnuszką. Możesz pominąć dodatek pestek słonecznika, ale wtedy zwiększ ilość oliwy o 1 łyżkę.



# PASTA Z PIECZONEJ PAPRYKI

## Z NASIONAMI SŁONECZNIKA

### SKŁADNIKI (8-10 PORCJI):

Papryka czerwona -1 sztuka (230 g)  
Marchew - 1 sztuka (100 g)  
Słonecznik, nasiona łuskane - 10 łyżek (100 g)  
Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy - 4 łyżki (40 ml)  
Czosnek - 1 mały ząbek (5 g)

1. Namocz słonecznika w wodzie przez ok. 8 godzin, najlepiej przez noc.
2. Piekarnik ustaw na do 180 st. C.
3. Marchew i czosnek obierz, marchew pokrój na pół wzdłuż.
4. Paprykę pokrój na 4-6 części.
5. Warzywa włóż do miski, polej łyżeczką oliwy lub oleju i wymieszaj dokładnie.
6. Przetóż warzywa na blachę i piecz przez 25-30 minut.
7. W tym czasie odsącz i osusz słonecznika.
8. Z upieczonej papryki zdejmij skórkę.
9. Nasiona słonecznika, upieczone warzywa i oliwę zmiksuj na gładką pastę.

### WSKAZÓWKI:

Nie musisz się obawiać czosnku ani cebuli w diecie niemowlaka. Warto je podawać, bo wspomagają odporność. Pasta najlepiej smakuje z papryką kupioną w sezonie (sierpień/wrzesień). Można też użyć papryki mrożonej.



# "TWAROŻEK" Z MIGDAŁÓW

Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM

## SKŁADNIKI (5-6 PORCJI):

migdały -ok. 3/4 szklanki (100 g)  
ogórek gruntowy świeży (1 mały) lub kawałek szklarniowego (ok. 50 g)  
rzodkiewka - 2 sztuki (30 g)  
szczypiorek - 1 łyżka posiekanego (5 g)  
sok z cytryny - 1 łyżka lub więcej  
oliwa z oliwek - 1 łyżka  
opcjonalnie:pieprz ziołowy

1. Migdały namocz w wodzie przez kilka godzin, nawet przez całą noc, następnie zalej na chwilę wrzątkiem (3 minuty), odsącz i obierz z brązowej skórki (zawiń w ścierkę i roluj).
2. Przetłóź migdały do naczynia blendera. Dodaj obranego ogórka , 1 łyżkę soku z cytryny (lub więcej wg uznania, ale dodawaj stopniowo).
3. Zmiksuj wszystko na gładką masę. Ewentualnie możesz dodać 2 łyżki wody, aby łatwiej zmiksować.
4. Rzodkiewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach, a szczypiorek drobno posiekaj.
5. Dopraw pieprzem ziołowym i wymieszaj wszystko dokładnie.

## WSKAZÓWKI:

Zamiast soku z cytryny i wody możesz wykorzystać wodę z kiszonych ogórków. W tej wodzie warto namoczyć migdały, wtedy twarożek nabiera wyrazistego smaku. Migdały możesz zamienić na nerkowce. Migdały i nerkowce są bogate w żelazo, natomiast twaróg z mleka krowiego, nie zawiera ani żelaza, ani za wiele wapnia. Jeśli chcesz podać serek mleczny na kanapkę to proponuję Ci mascarpone (dla małych dzieci to dobrze, że jest tłusty) lub serek Bieluch, które nie zawierają soli.



# JAJO & AWOKADO

## Z RZODKIEWKĄ

### SKŁADNIKI 3 PORCJE:

Jajo wiejskie - 1 sztuka (50 g)  
Awokado - 1/2 sztuki (70 g)  
Rzodkiewka - 1-2 sztuki (20 g)  
Opcjonalnie: szczypiorek - 1 łyżeczka posiekanego (5 g)

1. Jajo ugotuj (ok. 6-8 minut od momentu zagotowania wody, nie dłużej).
2. Dojrzałe(!) awokado umyj, obierz i rozgnieć widelcem.
3. Wymieszaj awokado z rozdrobnionym jajkiem.
4. Dodaj startą na drobnych oczkach rzodkiewkę, szczypiorek i dokładnie wymieszaj.

### WSKAZÓWKI:

Awokado musi być dojrzałe. Możesz to sprawdzić gdy jest jeszcze w skórce, uciskając je delikatnie. Powinno dać się lekko ugnieść, inaczej nie ma sensu go kroić, bo po obraniu już nie dojrzeje.

Gdy pierwszy raz podajesz tą pastę to rozważ zblendowanie jej na gładki mus, być może niemowlę nie jest jeszcze gotowe na małe grudki.

Niewielki dodatek soli do tej pasty robi dużą różnicę - opcja dla dorosłych.

Niemowlęta mają więcej kubków smakowych i dla nich dania bez soli mają wystarczająco wyrazisty smak.



# JAJO & BROKUŁ

## ZE SZCZYPIORKIEM

### SKŁADNIKI 3 PORCJE:

Jajo wiejskie - jedno średnie (50 g)  
Brokuł - 2 małe różyczki (50 g)  
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)  
Sok z cytryny - pół łyżeczki (2-3 ml)  
Szczypiorek - 1 łyżeczka posiekanego (5 g)  
Oregano suszone - pół łyżeczki  
Opcjonalnie: odrobina musztardy dobrej jakości

1. Jajo ugotuj (ok. 6-8 minut od momentu zagotowania wody, nie dłużej).
2. Brokuły wrzuć do wrzątku na 3-4 minuty lub ugotuj na parze.
3. Rozdrobnij jajko i brokuła - na tarce lub drobno posiekaj.
4. Wymieszaj w miseczce oliwę z cytryną i musztardą. Dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj.

### WSKAZÓWKI:

Dorostym i starszacom na pewno posmakuje wersja z majonezem dobrej jakości. Jeśli Twoje niemowlę jeszcze nie akceptuje grudek to zblenduj pastę na gładką masę.



# PASTA MIĘSNA

## Z WARZYWAMI

### SKŁADNIKI (OK. 10 PORCJI):

Pierś z indyka - 200 g  
Marchew - 1 sztuka (ok. 100 g)  
Pietruszka - 1 mała (ok. 80 g)  
Liść laurowy - 1 sztuka  
Ziele angielskie - 1 ziarenko  
Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy - 50 g (5 łyżek)  
Opcjonalnie: natka pietruszki do posypania

1. Obierz i umyj warzywa, a następnie umyj mięso i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Ugotuj wszystko razem w niewielkiej ilości wody wraz z liściem i ziele - ok. 30 minut.
3. Odlej wodę, wyjmij przyprawy.
4. Mięso zmiksuj z ugotowanymi warzywami i oliwą. Dodaj drobno pokrojoną natkę (jeśli dziecko akceptuje już grudki).

### WSKAZÓWKI:

Kanapkę posmarowaną pastą pokrój w paski, które będą łatwe do uchwycenia. Możesz też podać pastę oddzielnie, a paski chleba oddzielnie.



# PASTA RYBNA

## Z PIECZONYMI WARZYWAMI

### SKŁADNIKI (10 PORCJI):

Dorsz mrożony lub świeży filet, bez skóry - 200 g  
Marchew - 1 sztuka (ok. 100 g)  
Pietruszka - 1 sztuka (ok. 80 g)  
Masło ekstra lub oliwa z oliwek - 5 łyżek (50 g)  
Sok z cytryny - kilka kropli  
Opcjonalnie: koncentrat pomidorowy, natka pietruszki lub koperek

1. Rozmrożony, umyty, oczyszczony z ewentualnych ości i osuszony filet zawiń w folię wraz z z warzywami i upiecz w piekarniku przez ok. 25 minut.
2. Po wyjęciu z piekarnika i przestudzeniu zetrzyj warzywa na tarce o drobnych oczkach i wymieszaj z rozdrobnioną rybą oraz sokiem z cytryny i miękkim masłem. Jeśli dziecko jeszcze nie akceptuje grudek to nie trzeba trzeć warzyw, a można wszystko razem zblendować na gładką pastę.
3. Opcjonalnie możesz dodać trochę koncentratu pomidorowego oraz drobno posiekaną natkę pietruszki lub koperek.

### WSKAZÓWKI:

Równie dobrze możesz zrobić taką pastę z łososia - wtedy zmniejsz ilość masła/oliwy bo łosoś jest znacznie tłustszą rybą niż dorsz. Najcenniejsze są tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela - ze względu na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega 3. Niestety aktualnie jest problem z dostępnością ryb morskich dobrej jakości. Jeśli nie podajesz dziecku tłustych ryb przynajmniej 1 raz w tygodniu to należy rozważyć suplementację diety dziecka kwasami omega 3 DHA.



A na koniec:

## WERSJA EKO DO DRUKU

- ➔ Przygotowałam dla Ciebie również wersję do wydruku (zaznacz w ustawieniach drukowania strony 59-66)
- ➔ Zaoszczędzisz tusz i papier drukując tylko 8 stron, gdzie "upchnęłam" 30 przepisów.
- ➔ Nie zapomnij o przeczytaniu wskazówek, które są przy każdym przepisie, a które nie zmieściły się w wersji do wydruku.

**PS. Nie zapomnij pobrać praktycznych prezentów z mojej strony:**

**"50 prostych bezpiecznych produktów dla małych dzieci Do jedzenia rączkami"  
oraz  
"7 ważnych składników, których może brakować"**

BLW W PRAKTYCE

**50 PROSTYCH  
BEZPIECZNYCH  
PRODUKTÓW**

*dla małych dzieci*

do jedzenia rączkami



Magdalena Ciężkowska

dietetyk kliniczny, specjalistka ds. żywienia dzieci i niemowląt

**7 WAŻNYCH SKŁADNIKÓW**

*których może brakować*

najczęstsze niedobory u dzieci

+ **JAK ICH UNIKNAĆ**



Magdalena Ciężkowska, dietetyk dziecięcy

## 1. OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI I BANANEM

### SKŁADNIKI 1 PORCJA:

Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20 g)  
Banan - 1/4 sztuki (30 g)  
Truskawki - 2 sztuki (30 g)  
Maso lub olej rzepakowy - pół łyżeczki (3 g)  
Mleko roślinne lub woda - ok. 6 łyżek (60 ml)  
LUB  
Woda (60 ml) + 4 miarki MM (mleko modyf.)  
opcjonalnie: 1 łyżeczka zmielonych płatków migdałowych

1. Truskawki wyjmij do rozmrożenia.
2. Płatki wsyp do garnuszka i zalej przegotowaną wodą lub mlekiem roślinnym (6 łyżek), tak aby płyn przykrył płatki i pozostaw na noc lub przynajmniej na pół godziny
3. W OPCJI Z MM: Rano przygotuj mleko modyfikowane: 60 ml przestudzonej wody + 4 miarki MM (możesz tak zrobić, bo pozostałe 60 ml wody zużył do namoczenia płatków).
4. Truskawki i dojrzałego banana rozgnieć widelcem na mus.
5. Namoczone płatki owsiane podgrzej, jeśli stały w lodówce. Następnie dodaj do płatków masło i pokrojone drobno lub rozgniecione owoce oraz ciepłe mleko modyfikowane lub więcej roślinnego (do uzyskania pożądanej konsystencji)..

## 2. OWSIANKA JOGURTOWA Z GRUSZKĄ

### SKŁADNIKI 1 PORCJA:

Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20 g)  
Jogurt naturalny grecki - 4 łyżki (80 g)  
Gruszka dojrzała - 1/2 małej sztuki (60 g)  
opcjonalnie: cynamon mielony - szczypta

1. Płatki zalej niewielką ilością wrzątku, tuż nad
2. poziom płatków - ok. 6 łyżek. Odstaw na minimum 30 minut do napęcznienia, albo na noc.
3. Podgrzej lekko płatki, jeśli stały w lodówce, dodaj jogurt, wymieszaj, przetóż do miseczki.
4. Dodaj startą na drobnych oczkach gruszkę i opcjonalnie cynamon.

## 3. KOKTAJL CZEKOLADOWO BANANOWY

### SKŁADNIKI 1 PORCJA:

Płatki owsiane - 2 łyżki (20 g)  
Banan dojrzały - 1/3 sztuki (40 g)  
Karob - 1 płaska łyżeczka (4 g)  
Maso lub olej rzepakowy - pół łyżeczki (3 g)  
Mleko roślinne ok. 120 ml (pół szklanki)  
LUB woda (120 ml) + 4 miarki MM  
opcjonalnie: łyżeczka orzechów (zmiel)

1. Płatki zalej mlekiem roślinnym (120 ml), a jeśli używasz MM to zalej gorącą przegotowaną wodą (60 ml = 6 łyżek). Odstaw na minimum pół godziny przed przygotowaniem, a można na całą noc.
2. Gdy płatki już zmiękną dodaj banana, karob, masło/olej i zblenduj na koktajl.
3. W wersji z mlekiem modyfikowanym przygotuj 60 ml przestudzonej wody i rozpuść w niej 4 miarki mleka. Dodaj do koktajlu i wymieszaj.  
Jeśli używasz mleka roślinnego, a dziecko nie popija posiłku mlekiem z piersi to warto dodać zmielone orzechy.

## 4. JAGLANKA Z OWOCAMI SEZONOWYMI

### SKŁADNIKI 1 PORCJA:

Płatki jaglane - 2 łyżki (20 g)  
Maso lub olej - 1/2 łyżeczki  
Mleko roślinne - ok. 160 ml  
LUB woda 150 ml + 30 ml + 4 miarki MM  
Owoce sezonowe: maliny, brzoskwinie, jagody, truskawki - ok. 40 g

1. Płatki zalej mlekiem roślinnym lub wodą (ok. 150 ml) i gotuj ok. 5 minut od momentu zagotowania.
2. Dodaj masło/olej oraz drobno pokrojone owoce.
3. Zblenduj w razie konieczności.
4. W opcji z MM: rozpuść 4 miarki mleka w 30 ml przegotowanej i przestudzonej wody i dokładnie wymieszaj, a następnie dodaj do jaglanki.

## 5. BUDYŃ JAGLANY Z JAGODAMI

### SKŁADNIKI, 4 PORCJE:

Kasza jaglana - 6 łyżek (80 g)  
Banan - 1 duży i dojrzały (120 g)  
Jagody lub borówki - 3-4 łyżki (30-40 g)  
Masło lub olej rzepakowy - 2 łyżeczki (12 g)  
Mleko roślinne lub woda - 1,5 szklanki=360ml  
LUB  
Woda - 1,5 szklanki do gotowania (360 ml) +  
(4 miarki MM + 30 ml wody na jedną porcję)

1. Kaszę jaglaną przesyp do rondelka i dobrze wyptucz kilka razy. Dodaj 1,5 szklanki mleka roślinnego lub wody i gotuj do momentu, aż kasza wchłonie prawie całą płyn - ok. 15 min.
2. Zmiksuj kaszę jaglaną z masłem/olejem, bananem i jagodami na budyń.
3. Podziel na 4 części. Jedna część to orientacyjna porcja niemowlaka. Drugą możesz wykorzystać kolejnego dnia, a pozostałe dwie części to porcja idealna dla starszaka lub rodzica :-)
4. Opcja z MM: Przygotuj mleko modyfikowane (30 ml ciepłej wody + 4 miarki mleka) i zmiksuj z jedną porcją.
5. Drugą porcję możesz wykorzystać kolejnego dnia, ale wtedy mleko modyfikowane przygotuj ponownie na świeżo.

## 6. GRYCZANKA Z SUSZONĄ MORELĄ I KOKOSEM

### SKŁADNIKI 1 PORCJA:

Płatki gryczane - 2 łyżki (20 g)  
Morele suszone - 1 sztuka (10 g)  
Wiórki kokosowe - 1/2 łyżeczki (2 g)  
Masło lub olej - 1/2 łyżeczki (3 g)  
Świeża morela lub brzoskwinia, a w zimie mango lub pomarańcza - ok. 40 g  
Mleko roślinne, najlepiej kokosowe bez cukru - 1/2 szklanki (ok. 120 ml) lub więcej  
**LUB** Woda - pół szklanki (ok. 120 ml) do gotowania + 4 miarki MM + 30 ml wody

1. Płatki gryczane wsyp do rondelka, zalej wodą lub mlekiem i gotuj około 5 minut, mieszaj.
2. Przetóż płatki do miseczki, dodaj masło lub olej, drobno pokrojone świeże owoce i posyp wiórkami.
3. W opcji z MM: w 30 ml przegotowanej wody rozpuść mleko modyfikowane i połącz z płatkami. Dokładnie wymieszaj, a następnie dodaj drobno pokrojone owoce i wiórki.

## 7. GRYCZANKA CZEKOLADOWA Z BANANEM

### SKŁADNIKI 4 PORCJE:

Kasza gryczana niepalona - 6 łyżek (80 g)  
Karob - 2 łyżeczki  
Banan - 1 duży i dojrzały (120 g) lub 6 daktyli  
Masło lub olej - 2 łyżeczki (10 g)  
Mleko roślinne - 1,5 szklanki (ok. 360 ml)  
**LUB** woda 1,5 szklanki do gotowania + (30 ml + 4 miarki mleka MM na jedną porcję)

1. Kaszę gryczaną przepłucz pod bieżącą wodą i przetóż do rondelka. Zalej mlekiem lub wodą (jeden i pół szklanki) i gotuj ok. 15 -20 minut od momentu zagotowania, aż kasza spęcznieje.
2. Następnie dorzuć karob, banana, masło/olej i zblenduj masę na gładko. Podziel na 4 części. Jedna część to orientacyjna porcja niemowlaka. Drugą możesz wykorzystać kolejnego dnia, a pozostałe dwie części to porcja idealna dla starszaka lub rodzica :-)
3. W opcji z MM rozpuść 4 miarki w 30 ml przestudzonej wody i dodaj do jednej części gryczanki.

## 8. OWSIANKA PIECZONA Z OWOCAMI

### SKŁADNIKI, 6 PORCJI:

płatki owsiane - 14 łyżek (140 g)  
mleko roślinne - 1 szklanka - ok. 200 ml  
jajko - 1 sztuka (50 g)  
masło orzechowe - 1 łyżka (20 g)  
miękkie masło lub olej - 1,5 łyżki (15 g)  
jabłko - 1 duże (180 g)  
rodzynki - 1 łyżka (10 g)  
suszone śliwki - 6-7 sztuk (ok. 60 g)  
opcjonalnie: cynamon - 1 łyżeczka

1. Płatki połącz z mlekiem i odstaw do na 15 minut.
2. Jabłko zetrzyj na tarce, śliwki pokrój na mniejsze cząstki.
3. Włącz piekarnik i nastaw na termoobieg, 180 °C.
4. Do namoczonych płatków dodaj rozbejtane jajko, masło, masło orzechowe i dokładnie wymieszaj.
5. Następnie dodaj jabłko, rodzynki, śliwki i cynamon. Wymieszaj.
6. Ciasto wylej do natłuszczonego naczynia i wstaw do piekarnika na ok. 15-20 min, 180 °C.
7. Wyjmij z piekarnika i odstaw do ostygnięcia

## 9. KULKI MOCY JAGLANE "RAFAELLO"

### **SKŁADNIKI, 4 PORCJE:**

kasza jaglana - 6 łyżek ( 80 g)  
mleko roślinne kokosowe (lub mleko + woda)  
- ok. 1,5 szklanki (350 ml)  
morele suszone - 5-6 sztuk (ok. 50 g)  
masło lub olej kokosowy- 1 łyżeczka (6 g)  
płatki migdałowe - 3 łyżki (20 g) zmiel  
wiórki kokosowe - 5 łyżek (30 g)  
kiwi świeże (1/2 sztuki) lub mango lub inne  
owoce sezonowe - ok. 40 g

1. Kaszę wsyp do garnka i przepłucz kilkakrotnie zmieniając wodę.
2. Zalej mlekiem (lub mlekiem z wodą) i gotuj ok. 15-20 minut na gęsto.
3. Rozgrzej patelnię i wsyp na chwilę wiórki kokosowe. Podpraż je lekko, aż puszczą aromat. Przetóż do miseczki, niech chwilę ostygną.
4. Pokrój morele w drobną kostkę. Migdały i podprażone wiórki zmiel w młynku.
5. Masło/olej, morele oraz część wiórków i płatków wymieszaj dokładnie z masą jaglaną. Formuj kulki takie, aby były łatwe do uchwycenia.
6. W pozostałych wiórkach obtocz kulki. GOTOWE.

## 10. PLACUSZKI GRYCZANE Z BANANEM

### **SKŁADNIKI, 4 - 5 PORCJI:**

mąka gryczana lub orkiszowa lub owsiana -  
5 łyżek (50 g)  
jajko - 1 szt. (50 g)  
dojrzały średni banan - 1 szt. (120 g)  
mleko roślinne lub woda 5-6 łyżek (50-60ml)  
olej rzepakowy - 1 łyżka  
opcjonalnie: łyżeczka karobu (ładniejszy  
kolor)  
opcjonalnie: jogurt grecki - 4 łyżki (80 g)  
+ świeże lub mrożone owoce jagodowe  
(maliny, jagody, borówki)

1. Mąkę, jajko, banana, mleko i opcjonalnie karob zmiksuj.
2. Rozgrzej nieprzywierającą patelnię, a potem zmniejsz ogień. .
3. Wlewaj dużą łyżką stołową kolejne porcje (1 duża łyżka = 1 placek).
4. Smaż około 1-2 minuty na rumiano z każdej strony. Uważaj, żeby nie przetrzymać ich za długo. Jak patelnia była dobrze rozgrzana to mogą szybko zbrązowieć.

## 11. PLACUSZKI OWSIANE Z JABŁKIEM

### **SKŁADNIKI, 4 PORCJE:**

Jajo - 1 sztuka (50 g)  
Płatki owsiane - 8 łyżek (80 g)  
Jabłko słodkie, bez skórki - 1 duże (180 g)  
Woda lub mleko roślinne - 6 łyżek (60 ml)  
Masło klarowane lub olej - 1,5 łyżki (20 g)  
Opcjonalnie: 1 łyżka mąki (łatwiej usmażyć)  
Opcjonalnie: pół łyżeczki cynamonu  
+ świeże owoce sezonowe lub mus  
owocowy do dekoracji

1. Jabłko zetrzyj na dużych oczkach.
2. Połącz w misce jajko, płatki, mąkę, jabłko, wodę/mleko, olej i cynamon. Dobrze jest odstawić masę na 15 minut.
3. Patelnię dobrze rozgrzej, a następnie zmniejsz ogień i nakładaj ciasto dużą łyżką stołową, formując placuszki i delikatnie rozplaszczając na patelni.
4. Smaż około 3 minuty lub do momentu, aż będą się łatwo odklejać od patelni, wtedy przekręć je na drugą stronę i smaź jeszcze chwilę - ok. 2 minuty.
5. Po usmażeniu odkładaj na ręcznik kuchenny.  
Tekstura tych placków może być się za trudna dla niemowląt

## 12. PLACUSZKI ZE SZPINAKIEM

### **SKŁADNIKI, 4-5 PORCJI:**

płatki owsiane lub mąka owsiana 12 łyżek (75g)  
banan - 1 sztuka (120 g)  
szpinak świeży - 1 garść (ok. 30 g)  
mleko roślinne lub krowie (8 łyżek)  
sok z cytryny - 1 łyżka (10 g)  
soda oczyszczona lub proszek do pieczenia bez  
fosforanów - 1/4 łyżeczki  
olej do natłuszczenia patelni - pół łyżeczki  
masło orzechowe lub serek do posmarowania  
świeże owoce sezonowe (np. borówki, jagody)

1. Płatki owsiane zmiel na mąkę, a następnie wszystkie składniki zblenduj na jednolitą masę.
2. Patelnię wysmaruj oliwą używając ręcznika papierowego i postaw na ogniu.
3. Na mocno rozgrzaną patelnię nakładaj masę dużą łyżką, a następnie zmniejsz ogień.
4. Smaż ok. 3 minuty na rumiano, do momentu, aż placki będą się łatwo przesuwać po patelni i przekręcaj na drugą stronę. Smaż kolejne 2-3 min.
5. Podawaj z masłem orzechowym lub serkiem i owocami.

## 13. PLACUSZKI Z CIECIERZYCY

### **SKŁADNIKI, 4 PORCJE:**

ciecierzyca ugotowana (z puszki/stoika) - pół szklanki = 7 łyżek (140 g)  
jajko - 1 sztuka (50 g)  
dojrzały banan - pół dużego/1 mały (80 g)  
kakao lub karob - 1 czubata łyżeczka (6 g)  
mąka gryczana lub inna - 4 łyżki (40 g)  
woda lub mleko roślinne - 5 łyżek  
olej - 1,5 łyżki = 3 łyżeczki (15 g)  
owoce sezonowe.

1. Ciecierzycę wymocz w wodzie przez 12 godzin, a potem zmień wodę i gotuj do miękkości przez ok 2 godziny. Jeśli używasz tej z puszki to odsącz z zalewy i przepłucz na sicie.
2. Wszystkie składniki poza malinami zmiksuj na gładko.
3. Rozgrzej patelnię i zmniejsz ogień. Nakładaj masę dużą łyżką na rozgrzaną suchą patelnię i smaż, aż do momentu zrumienienia, aż będą łatwo odklejać się od patelni.
4. Przekręcaj na drugą stronę i smaż jeszcze chwilę.
5. Placuszki podawaj z owocami lub musem owocowym.

## 14. OMLET Z OWOCAMI

### **SKŁADNIKI, 4-5 PORCJI:**

Jaja kurze - dwa średnie jajka (100 g)  
Banan - 1 duży, dojrzały (120 g)  
Mąka gryczana / owsiana / orkiszowa - 4 łyżki (40 g)  
Mleko lub woda - 6 łyżek (60 ml)  
Olej lub masło klarowane - 1 łyżka (10 g)  
owoce sezonowe (ok. 150 g)  
opcjonalnie: śmietana 12% lub jogurt naturalny grecki + cynamon

1. Białka oddziel od żółtek. Białka ubij na pianę (nie musi być sztywna, wystarczy kilka ruchów trzepaczką, żeby je trochę napowietrzyć).
2. Do miski z żółtkami dodaj banana, mąkę, olej/masło, mleko/wodę i zmiksuj.
3. Połącz masę bananową z pianą białek, wymieszaj.
4. Patelnię wysmaruj cienką warstwą oliwy/masła używając ręcznika papierowego.
5. Patelnię dobrze rozgrzej, a następnie zmniejsz ogień i wylej masę jajeczną.
6. Podsmażaj około 2-3 minuty, do momentu, aż omlet będzie się łatwo przesuwiał na patelni. Przekręć go na drugą stronę i podsmażaj jeszcze przez chwilę. Możesz też wybrać małą patelnię i usmażyć 2 małe omlety.

## 15. OMLET Z WARZYWAMI

### **SKŁADNIKI, 4-5 PORCJI:**

Jaja kurze - dwa średnie (100 g)  
Olej lub masło - 1 łyżka (10 g)  
Cukinia - mały kawałek 5 cm (ok. 50 g)  
Papryka - 1/4 sztuki (ok. 40 g)  
Pomidor - 1/2 małego (70 g)  
Szcypiorek - łyżka posiekanego  
Opcjonalnie: suszona bazylija - szczypta lub kilka listków świeżej  
Opcjonalnie: 2 łyżki mąki orkiszowej typ 720 + 3-4 łyżki wody.

1. Warzywa dobrze umyj. Cukinię ze skórką zetrzyj na dużych oczkach. Pomidora obierz. Paprykę ze skórką i obranego pomidora pokrój w małą kostkę.
2. Jajka roztrzep w miseczce, dodaj olej lub miękkie masło, (opcjonalnie mąkę i wodę).
3. Połącz jaja z pokrojonymi warzywami i szczypiorkiem oraz przyprawami, wymieszaj.
4. Patelnię wysmaruj minimalną ilością oleju lub masła klarowanego. Rozgrzej ją dobrze, a następnie wylej masę jajeczną i zmniejsz ogień. Smaż ok. 3 minuty, aż omlet się zetnie, a następnie przekręć go na drugą stronę przy pomocy łopatki. Smaż kolejną minutę- dwie, a następnie zsuń omleta z patelni. Pokrój w łatwe do uchwycenia kształty.

## 16. RÓŻOWE NALEŚNICZKI

### **SKŁADNIKI, 8-9 PORCJI:**

mąka gryczana - 7 łyżek (70 g)  
mąka orkiszowa typ. 720 - 7 łyżek (70 g) lub ryżowa  
mąka ziemniaczana - 3 łyżki (30 g)  
jajko - 1 sztuka (50 g)  
olej - 2 łyżki (20 ml)  
1,5 szklanki mleka lub wody lub pół na pół  
opcjonalnie: burak gotowany - pół sztuki (ok. 50 g) lub 4 łyżki soku z buraka

1. Wszystkie składniki zmiksuj i odstaw na ok. 15 minut.
2. Jeśli chcesz otrzymać kolor różowy dodaj kilka łyżek soku z buraka lub buraka zblendowanego.
3. Patelnię wysmaruj minimalną ilością oleju (pół łyżeczki) i dobrze rozgrzej, a potem zmniejsz ogień.
4. Naleśniki nalewaj łyżką do zupy i podsmażaj chwilę (ok. 3 minuty) do momentu, aż będą dobrze się odklejać, a potem przekręcaj na drugą stronę i smaż już tylko ok. 1-2 minuty.
5. Podawaj z kremem z przepisu nr 20.

## 17. MUFFINKI JAJECZNE Z WARZYWAMI

### **SKŁADNIKI, 6 MUFFINEK:**

jaja - 3 sztuki (150 g)  
chleb - 3 kromki (100 g) - polecam żytni  
papryka czerwona - ok. 1/3 sztuki (50 g)  
brokuły - 2 średnie różyczki (50 g)  
pomidor malinowy - 1/3 sztuki (ok. 50 g)  
szczypiorek - 3 łyżeczki lub cebula (15 g)  
oliwa lub miękkie masło - 1 łyżka (10 g)  
opcjonalnie: ser mozzarella - 1/4 kulki (40 g)  
opcjonalnie: natka pietruszki - 2 łyżki

1. Piekarnik rozgrzej do 180 st. C.
2. Brokuły zblanszuj - zanurz na 3 minuty w gorącej wodzie.
3. Brokuły posiekaj, a mrożone odciśnij z nadmiaru wody.
4. Paprykę ze skórką pokrój w kosteczkę. Cebulę/ szczypiorek posiekaj, Pomidora obierz ze skórki i pokrój w kosteczkę.
5. Chleb pokrój w kostkę. Mozzarellę zetrzyj na tarce.
6. Roztrzep jajka w misce. Następnie dodaj oliwę/masło, warzywa i wymieszaj. Część chleba wrzuć na dno foremek, a resztę wrzuć do masy jajecznej i wymieszaj. Przelej masę jajeczną do foremek. Posyp muffiny z wierzchu mozzarellą.
7. Piecz około 25 minut. Ostudź. Podawaj lekko ciepłe.

## 18. TOST FRANCUSKI

### **SKŁADNIKI, 2 PORCJE:**

Jajo - jedno średnie (50 g)  
Woda - 2-3 łyżki  
Oliwa lub miękkie masło - 1 łyżeczka  
Pieczywo np. chleb żytni - 2 kromki (70 g)  
Opcjonalnie: oregano, szczypiorek  
Ugotowane różyczki brokuła lub inne warzywa do rączki

1. Rozbettaj jajko z wodą, oliwą i wybranymi ziołami w miseczce. Do miseczki włóż pieczywo, zanurz je w jajku i niech tak poleży ok. 1 minuty aż dobrze nasiąknie. Następnie powtórz czynność z drugą kromką.
2. Patelnię z powłoką nieprzywierającą możesz lekko naoliwić (pół łyżeczki oliwy lub masła klarowanego rozprowadź na patelni przy pomocy papierowego ręcznika).
3. Gdy patelnia dobrze się rozgrzeje połóż na niej pieczywo i potrzymaj 1-2 minuty, a następnie przekręć na drugą stronę. Zostaw tosty do ostudzenia a potem pokrój na paski łatwe do uchwycenia przez niemowlę.

## 19. GRZANKA Z MOZZARELLĄ I POMIDOREM

### **SKŁADNIKI, 1 PORCJA:**

Chleb żytni na zakwasie - 1 kromka (35 g)  
Mozzarella - 2 cienkie plasterki (22 g)  
Pomidor - 1 cienki plaster (20 g)  
Oliwa z oliwek - 1/2 łyżeczki  
Natka pietruszki - opcjonalnie

1. Rozgrzej piekarnik (ok. 180 st. C).
2. Pieczywo skrop oliwą. Połóż na nim cienkie plastry mozzarelli, a następnie pomidora.
3. Włóż grzankę do piekarnika na ok. 5 minut, do momentu, aż ser zacznie się rozpuszczać. GOTOWE.
4. Gotową grzankę przekrój na pół, a niemowlętom na 3 podłużne paski.

## 20. KREM CZEKOLADOWY

### **SKŁADNIKI, 7-8 PORCJI:**

Ciecierzycyca gotowana (lub z puszki/słoika) - 1/2 szklanki = 7 łyżek (140 g)  
Karob - 2 łyżeczki (10 g)  
Daktyle suszone - ok. 6 dużych (35 g) lub syrop klonowy - 3 łyżeczki (15 g)  
Opcjonalnie: zmielone orzechy laskowe lub włoskie - 3 łyżki (25g)  
Masło lub olej rzepakowy - 2 łyżki (20 g)  
Woda lub mleko roślinne - 3 łyżki

1. Daktyle włóż do szklanki i zalej minimalną ilością gorącej wody. Odstaw na minimum 15 minut.
2. Wszystkie składniki zmiksuj dokładnie na gładką masę. Dodaj 3 łyżki wody lub więcej jeśli masa wychodzi za gęsta. GOTOWE.

## 21. SMALCZYK Z FASOLI Z JABŁKIEM

### SKŁADNIKI, 8 PORCJI:

Cebula - 1/2 średniej lub 1/3 dużej (50 g)  
Jabłko - 1/2 średniego (90 g)  
Fasola biała gotowana - 240 g (1 i 1/3 szklanki lub 1 puszka)  
Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy nierafinowany - 4 łyżki (40 ml)  
Majeranek, suszony - 1/2 łyżeczki

1. Fasolę suchą zalej potrójną ilością wody, namocz przez 8-12 godzin, a następnie zmień wodę i gotuj przez ok. 2 godziny. Po ugotowaniu będzie jej ok. 2 razy więcej.
2. Cebulę i jabłko zetrzyj na tarce lub drobno posiekaj i podduś w garnku, na małym ogniu. Dodaj 2-3 łyżki wody i mieszaj przez chwilę, aż cebula się zeszkli.
3. Ugotowaną fasolę dorzuć do podduszonej cebuli z jabłkiem. Jeśli używasz tej z puszki to optucz ją dokładnie.
4. Dodaj majeranek oraz oliwę/olej i zmiksuj na gładką pastę.

## 22. HUMMUSY - KLASYCZNY I Z BURAKIEM

### SKŁADNIKI, 8 PORCJI:

Ciecierzycyca - ok. 240 g (1 i 1/3 szklanki = 1 puszka)  
Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30 ml)  
Sok z cytryny - 2 łyżki (20 ml)  
Czosnek - 1 mały ząbek lub połówka (3 g)  
Opcjonalnie: tahini - 1 łyżka (20 g)  
W wersji różowej + 1/4 małego gotowanego lub upieczonego buraka (40 g)

1. Ciecierzycę wyptucz i namocz dzień wcześniej, a na drugi dzień zmień wodę i ugotuj - przez około 2 godziny, aż będzie miękka.
2. Połącz wszystkie składniki. Czosnek wyciśnij i zmiksuj wszystko na gładką pastę.
3. Jeśli pasta wychodzi za gęsta, dodaj stopniowo kilka łyżek zimnej wody..

## 23. PASTA Z CIECIERZYCY I POMIDORA

### SKŁADNIKI, 8 PORCJI:

Ciecierzycyca - ok. 240 g (1 i 1/3 szklanki = 1 puszka)  
Pomidor malinowy - 100 g (1/2 sztuki)  
Oliwa z oliwek - 4 łyżki (40 ml)  
Opcjonalnie - mały ząbek czosnku lub pół posiekana natka pietruszki/ szczypiorek

1. Ciecierzycę wyptucz i namocz dzień wcześniej, a na drugi dzień zmień wodę i gotuj przez około 2 godziny, aż będzie miękka.
2. Umyj i obierz pomidora.
3. Zblenduj ciecierzycę z pomidorem, oliwą oraz z ząbkiem czosnku.
4. Opcjonalnie możesz też dodać kilka kropel soku z cytryny i posypać natką lub szczypiorkiem.

## 24. PASTA Z GROSZKU Z MIĘTĄ

### SKŁADNIKI, 7 PORCJI:

Zielony groszek (z puszki lub mrożony) - 1 szklanka lub 1 puszka (240 g)  
Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30 g)  
Słonecznik, nasiona - 2 łyżki (20 g)  
Sok z limonki lub cytryny - 3 łyżki (20 ml),  
Mięta świeża lub zamiennie bazylia - kilka listków do smaku

1. Nasiona słonecznika namocz przez noc, a następnie odsącz i osusz.
2. Groszek mrożony ugotuj lub jeśli używasz tego z puszki - dobrze wyptucz.
3. Zblenduj dokładnie wszystkie składniki. GOTOWE :-)

## 25. PASTA Z PIECZONEJ PAPRYKI

### **SKŁADNIKI, 8-10 PORCJI:**

Papryka czerwona - 1 sztuka (230 g)  
Marchew - 1 sztuka (100 g)  
Słonecznik, nasiona łuskane - 10 łyżek (100 g)  
Oliwa z oliwek lub rzepakowy - 4 łyżki (40 ml)  
Czosnek - 1 mały ząbek (5 g)

1. Namocz słonecznika w wodzie przez ok. 8 godzin, najlepiej przez noc.
2. Piekarnik ustaw na do 180 st. C.
3. Marchew i czosnek obierz, marchew przekrój na pół wzdłuż. Paprykę pokrój na 4-6 części.
4. Warzywa włóż do miski, polej łyżeczką oliwy lub oleju i wymieszaj dokładnie.
5. Przetóż warzywa na blachę i piecz przez 25-30 minut.
6. W tym czasie odsącz i osusz słonecznika.
7. Z upieczonej papryki zdejmij skórkę.
8. Wszystko zmiksuj na gładką pastę.

## 26. TWAROŻEK Z MIGDAŁÓW Z RZODKIEWKĄ

### **SKŁADNIKI, 5-6 PORCJI:**

migdały - ok. 3/4 szklanki (100 g)  
ogórek gruntowy świeży (1 mały) lub kawałek szklarniowego (ok. 50 g)  
rzodkiewka - 2 sztuki (30 g)  
szczypiorek - 1 łyżka posiekanego (5 g)  
sok z cytryny - 1 łyżka lub więcej  
oliwa z oliwek - 1 łyżka  
opcjonalnie: pieprz ziołowy

1. Migdały namocz w wodzie przez kilka godzin, nawet przez całą noc, następnie zalej na chwilę wrzątkiem (3 minuty), odsącz i obierz z brązowej skórki (zawiń w ścierekę i roluj).
2. Przetóż migdały do naczynia blendera. Dodaj obranego ogórka, po łyżce soku z cytryny i oliwy z oliwek (lub więcej wg uznania, ale dodawaj stopniowo).
3. Zmiksuj wszystko na gładką masę. Ewentualnie możesz dodać 2 łyżki wody, aby łatwiej zmiksować.
4. Rzodkiewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach, a szczypiorek drobno posiekaj.
5. Dopraw pieprzem ziołowym i wymieszaj wszystko dokładnie.

## 27. PASTA JAJO & AWOKADO

### **SKŁADNIKI, 3 PORCJE:**

Jajo wiejskie - 1 sztuka (50 g)  
Awokado - 1/2 sztuki (70 g)  
Rzodkiewka - 1-2 sztuki (20 g)  
Opcjonalnie: szczypiorek - 1 łyżeczka

1. Jajo ugotuj (ok. 6-8 minut od momentu zagotowania wody).
2. Dojrzałe(!) awokado umyj, obierz i rozgnieć widelcem.
3. Wymieszaj awokado z rozdrobnionym jajkiem.
4. Dodaj startą na drobnych oczkach rzodkiewkę, szczypiorek i dokładnie wymieszaj.

## 28. PASTA JAJO & BROKUŁ

### **SKŁADNIKI, 3 PORCJE:**

Jajo wiejskie - jedno średnie (50 g)  
Brokuł - 2 małe różyczki (50 g)  
Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)  
Sok z cytryny - pół łyżeczki (2-3 ml)  
Szczypiorek - 1 łyżeczka posiekanego (5 g)  
Oregano suszone - pół łyżeczki  
Opcjonalnie: odrobina musztardy dobrej jakości

1. Jajo ugotuj (ok. 6-8 minut od momentu zagotowania wody, nie dłużej).
2. Brokuły wrzuć do wrzątku na 3-4 minuty lub ugotuj na parze.
3. Rozdrobnij jajko i brokuła - na tarce lub posiekaj.
4. Wymieszaj w miseczce oliwę z cytryną i musztardą.
5. Dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj.

## 29. PASTA MIĘSNA Z WARZYWAMI

### **SKŁADNIKI, OK.10 PORCJI:**

Pierś z indyka - 200 g  
Marchew - 1 sztuka (ok. 100 g)  
Pietruszka - 1 mała (ok. 80 g)  
Liść laurowy - 1 sztuka  
Ziele angielskie - 1 ziarenko  
Oliwa z oliwek lub masło ekstra- 50 g (5 łyżek)  
Opcjonalnie: natka pietruszki do posypania

1. Obierz i umyj warzywa, a następnie umyj mięso i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Ugotuj wszystko razem w niewielkiej ilości wody wraz z liściem i zieleń - ok. 30 minut.
3. Odlej wodę, wyjmij przyprawę.
4. Mięso zmiksuj z ugotowanymi warzywami i oliwą. Dodaj drobno pokrojoną natkę (jeśli dziecko akceptuje grudki).

## 30. PASTA RYBNA Z PIECZONYMI WARZYWAMI

### **SKŁADNIKI, OK.10 PORCJI:**

Dorsz mrożony lub świeży filet - 200 g  
Marchew - 1 sztuka (ok. 100 g)  
Pietruszka - 1 sztuka (ok. 80 g)  
Masło lub oliwa z oliwek - 5 łyżek (50 g)  
Sok z cytryny - kilka kropli  
Opcjonalnie: koncentrat pomidorowy +  
natka pietruszki lub koperek

1. Rozmrożony, umyty, oczyszczony z ewentualnych ości i osuszony filet zawiń w folię wraz z z warzywami i upiecz w piekarniku przez ok. 25 minut.
2. Po wyjęciu z piekarnika i przestudzeniu zetrzyj warzywa na tarce o drobnych oczkach i wymieszaj z rozdrobnioną rybą oraz sokiem z cytryny i miękkim masłem. Jeśli dziecko jeszcze nie akceptuje grudek to nie trzeba trzeć warzyw, a można wszystko razem zblendować na gładką pastę.
3. Opcjonalnie możesz dodać trochę koncentratu pomidorowego oraz drobno posiekaną natkę pietruszki lub koperek.

