

Wspólnie z dziećmi -
O żywieniu małego dziecka
w żłobku i w domu.

Teoria i praktyka.

Łódź 2016

Autor:

dr n. med. Elżbieta Trafalska
mgr inż. Katarzyna Loszek

Zdjęcia:

Magdalena Trafalska

Zespół redakcyjny:

Halina Mazur
Elżbieta Trafalska
Katarzyna Loszek
Anna Rudyk

Wspólnie z dziećmi -
O żywieniu małego dziecka
w żłobku i w domu.

Teoria i praktyka.

Zespół współautorów w części dotyczącej jadłospisów dekadowych i receptur potraw sporządzanych w żłobku:

Adamczewska Agnieszka
Bogdan Barbara
Ciejka Anna
Dominiak Dorota
Dubla Katarzyna
Franciszkowska Małgorzata
Garnys Małgorzata
Glapska Anna
Górzyńska Martyna

Kacprzak Agnieszka
Koksanowicz Anna
Kosacka Danuta
Kosut Adam
Kościńska Stanisława
Kraśńska Wiesława
Królikiewicz Bożena
Krzysztofak Anna
Krzyszczanik Ewa
Kulig Halina
Kurzawa Anna
Kwapisiewicz Edyta
Lenart Paulina
Leśniewska Iwona
Lewandowski Jarosław
Lipska Anna
Lotka Sebastian
Łoszek Katarzyna
Łuczak Dorota
Łukasiak Agnieszka
Magosa Joanna
Malinowski Damian
Marciniak Anna
Martynowska Danuta
Miałkos Joanna

Michalak Izabela
Michałowicz Urszula
Mikinka Grażyna
Mikołajczyk Magdalena
Olszewska Krystyna
Parol Anna
Pietrzykowska Magdalena
Pięczek Urszula
Piotrowska Katarzyna
Podgórnica Justyna
Prusinowska-Świstek
Bożena
Przepiałowska Małgorzata
Rosak Artur
Rosiak Katarzyna
Rudzka Dorota
Sobieszczyk Dorota
Stolarek Teresa
Szadowiak Małgorzata
Szczepanik Anna
Szymanek Agnieszka
Trzcińska Krystyna
Wajk Zofia
Wajszczyk Małgorzata
Wieczorek Monika
Wietrzykowska Ewa
Woźniak Monika
Wróblewska Iwona
Zaorska Katarzyna
Zaręba Beata
Zarębska Marta
Zasada Wiesława
Zasępa Agnieszka
Zasępa Tomasz
Zdrojewska Aneta
Ziętara Krystyna

Jadłospisy przedstawione w publikacji zostały przeliczone przez pracowników Zakładu Higieny i Epidemiologii UM w Łodzi Panie: mgr inż. Annę Lange, Barbarę Rózgę –Obrębską przy użyciu programu Dieta 5 z bazą z IŻiŻ w Warszawie udostępnionego przez Zakład Higieny i Epidemiologii UM w Łodzi.

Spis treści:

	Wstęp	str. 3
Część I	Żywnienie – teoria	str. 5
Rozdział 1.	Jedzenie a zdrowie. Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne	str. 6
1.1	Znaczenie żywienia dla zdrowia dziecka	str. 7
1.2	Zapobieganie chorobom przewlekłym poprzez właściwy styl życia (dieta + aktywność fizyczna + aktywność poznawcza + rozwój intelektualny)	str. 8
1.3	Higiena jamy ustnej	str. 10
1.4	Nauka jedzenia a mowa	str. 12
Rozdział 2.	Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków	str. 16
2.1	Co dziecko powinno jeść	str. 17
2.2	Ile dziecko powinno zjeść w ciągu dnia	str. 38
2.3	Czego nie powinno być w diecie małego dziecka	str. 44
2.4	Jak często podawać dziecku posiłki	str. 51
2.5	Planowanie posiłków dla dziecka w domu	str. 52
2.6	Higiena przygotowania posiłków	str. 59
Rozdział 3.	Jak uniknąć problemów z karmieniem	str. 61
Rozdział 4.	Zasady planowania żywienia w żłobku	str. 66
4.1	Zasady ogólne komponowania jadłospisów	str. 68
4.2	Normy żywienia	str. 70
4.3	Dzienna racja pokarmowa	str. 75
4.4	Ocena jadłospisów	str. 90
4.5	Higiena żywności i żywienia	str. 94
Część II	Żywnienie – praktyka	str. 102
Rozdział 1.	Dekadowe jadłospisy – przykłady	str. 102
1.1	Wiosna	str. 103
1.1.1	Żłobek	str. 104
1.1.2	Dom	str. 121
1.2	Lato	str. 123
1.2.1	Żłobek	str. 124
1.2.2	Dom	str. 141

Spis treści:

1.3	Jesień	str. 143
1.3.1	Żłobek	str. 144
1.3.2	Dom	str. 161
1.4	Zima	str. 163
1.4.1	Żłobek	str. 164
1.4.2	Dom	str. 181
Rozdział 2.	Receptury potraw – przykłady	str. 183
2.1	Śniadania	str. 184
2.2	Zdrowe przekąski	str. 190
2.3	Obiady	str. 195
2.4	Podwieczorki	str. 219
	Bibliografia	str. 227

Wstęp.

Można wymienić przynajmniej dwa powody, dla których właściwe odżywianie dziecka w wieku poniemowlęcym ma ogromne znaczenie:

1. młody organizm wciąż intensywnie rozwija się, w związku z czym potrzebuje odpowiedniej ilości energii, ale także składników budulcowych – trzeba pamiętać, że błędy i niedociągnięcia na tym etapie rozwoju będą niemożliwe do naprawienia w wieku późniejszym,
2. przechodzenie z diety niemowlęcia do żywienia „dorosłego” to idealny czas na kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych – ważne dla dziecka, ale i dla opiekuna, bo zaprocentuje później mniejszą liczbą błędów żywieniowych i mniejszymi problemami z żywieniem.

I przynajmniej dwie przyczyny częstych niepowodzeń w tym zakresie:

1. brak rzetelnej wiedzy zainteresowanych na temat zasad żywienia dziecka w okresie poniemowlęcym,
2. brak współpracy ze strony dziecka, związany często z malejącym zainteresowaniem jedzeniem w ogóle, wobec innych, ciekawszych zajęć związanych z poznawaniem świata.

Ale jak wszystkie trudności – są po to, aby je pokonywać. A kiedy stawką jest zdrowie i uśmiech naszej pociechy – nikt nie ma najmniejszej wątpliwości, że warto.

Po to właśnie jest ta publikacja – aby przybliżyć Państwu wiedzę niezbędną do planowania żywienia małego dziecka, uczenia go właściwych nawyków związanych z odżywianiem, a także zapobiegania wystąpieniu problemów z żywieniem. Oprócz dawki wiedzy teoretycznej, proponujemy też szereg praktycznych podpowiedzi na temat planowania diety dziecka, przydatnych na co dzień.

Wstęp.

Kierujemy ją zarówno do Rodziców/Opiekunów dziecka, od których w największym stopniu zależy, jak dziecko jest odżywiane, ale także do osób odpowiedzialnych za żywienie w placówkach opiekuńczych (żłobkach), gdzie dziecko przebywa większą część dnia przez większość dni w tygodniu. Zdajemy sobie sprawę, że są to dwie zupełnie odmienne grupy odbiorców, choć mają wspólny cel – dlatego rozdziały kierowane do profesjonalistów są napisane trudniejszym językiem, naszpikowane fachowymi terminami, normami i innymi narzędziami niezbędnymi, aby zgodnie z aktualną wiedzą i standardami żywienia małego dziecka planować i kontrolować posiłki żłobkowe. Rodzicom/Opiekunom zaś dedykujemy rozdziały, z których będą mogli czerpać wiedzę teoretyczną i praktyczną, przydatną na co dzień – co, w jakiej ilości i po co podawać małemu dziecku, dlaczego tak ważne jest bilansowanie jadłospisu i jak to zrobić, aby posiłki domowe uzupełniały to, co dziecko otrzymało danego dnia w żłobku. I choć napisane są przystępniejszym językiem, nie oznacza to wcale, że jest to wiedza mniej rzetelna – wszystkie podane tu informacje oparte są o najnowsze wytyczne dotyczące żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy.

Mamy nadzieję, że udało nam się stworzyć publikację, z której skorzysta każdy zainteresowany odżywianiem małego dziecka.

dr n. med. Elżbieta Trafalska

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 1.

Jedzenie a zdrowie.

Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne

Rozdział 1. Jedzenie a zdrowie. Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne

W każdym wieku, ale w okresie rozwojowym w szczególności, odżywianie ma spełnić kilka istotnych funkcji:

- zapewnić dziecku odpowiednią podaż energii i składników odżywczych, aby zbudować prawidłowo cały organizm i umożliwić mu właściwe funkcjonowanie (czytaj: zdrowie),
- zapobiec rozwojowi chorób przewlekłych, które mają swoje korzenie w nieprawidłowym stylu życia, w tym w nieracjonalnym odżywianiu – chorób, które mogą zacząć się rozwijać już w dzieciństwie, ale na ogół wielu lat trzeba, aby dały o sobie znać w postaci konkretnych objawów chorobowych (otyłość, choroby serca i naczyń krwionośnych, w tym choroba wieńcowa, zawał serca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, cukrzyca, osteoporoza itp.),
- sprawiać przyjemność – racjonalne odżywianie to też czerpanie radości ze wspólnych posiłków, rozkoszowanie się smakiem i inne pozytywne doznania zmysłowe, i nic nie stoi na przeszkodzie pogodzeniu przyjemności z jedzenia ze zdrowiem – trzeba tylko zachować umiar.

Pełnowartościowa dieta to dieta zbilansowana z zapotrzebowaniem dziecka – ma dostarczać tyle energii i składników odżywczych, ile dziecko potrzebuje i jest w stanie wykorzystać – jeśli będzie czegoś za mało, odbije się to negatywnie na funkcjonowaniu jego organizmu, dziecko będzie drobne, słabsze i mniej odporne. Ale trzeba pamiętać, że nadmiar również szkodzi – nawet jeśli kierują nami dobre intencje i chcemy jak najlepiej dla dziecka – nie przekarmiamy go. W żywieniu „więcej” wcale nie znaczy „lepiej”, a nadmiar energii i składników pokarmowych jest tak samo zły, jak ich brak.

Najważniejsze jest, aby dieta była urozmaicona – im więcej różnorodnych produktów spożywczych gości na stole i talerzyku dziecka – tym większe szanse, że znajdą się tam wszystkie niezbędne dziecku składniki pokarmowe.

Rolą Rodzica/Opiekuna w tym wieku jest:

- zapewnienie dziecku odpowiedniego pożywienia,
- cierpliwe rozszerzanie diety dziecka o nowe produkty i potrawy, w celu jej jak największego urozmaicenia,
- uczenie dziecka odpowiedniego zachowania przy stole, aby dziecko wiedziało, w jakich warunkach (przy stole, na siedząco, a nie w trakcie zabawy czy oglądania telewizji) i w jakiej atmosferze powinno się jeść,
- respektowanie preferencji żywieniowych dziecka i zróżnicowanego apetytu – oczywiście w granicach rozsądku...,
- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, aby w przyszłości dziecko potrafiło samodzielnie dokonywać właściwych wyborów,
- przekazywanie wiedzy na temat prawidłowego odżywiania, dostosowanej do poziomu rozwojowego dziecka i możliwości jego percepcji.

Rozdział 1. Jedzenie a zdrowie. Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne

Aby spełnić powyższą rolę, Rodzic/Opiekun powinien:

- posiadać chociaż minimum wiedzy żywieniowej, pochodzącej z dobrych, rzetelnych i wiarygodnych źródeł, a nie np. reklam i kolorowej prasy,
- starać się posiłki przygotowywać samodzielnie, ze znanych i pełnowartościowych produktów, a nie bazować na wysokoprzetworzonej żywności – nawet najprostsze i niewyszukane danie przygotowane w domu ma wyższą wartość odżywczą niż kupione w formie gotowej, przetworzonej przemysłowo,
- zachęcać dziecko do pomocy podczas przygotowywania i podawania posiłków do stołu,

i oczywiście:

- dawać dziecku dobry przykład, samemu stosując racjonalną dietę na co dzień!

Jeśli sam/sama nie jadasz warzyw, to jak chcesz zachęcić dziecko do ich jedzenia?

Jeśli bez przerwy pojadasz słodycze czy chipsy, to jak wytłumaczysz dziecku, że nie powinno ich jeść?

1.1 Znaczenie żywienia dla zdrowia dziecka

Co to znaczy żywić się prawidłowo? Czy sposób naszego odżywiania ma naprawdę istotny wpływ na nasze zdrowie i funkcjonowanie?

Na początek musimy przede wszystkim uświadomić sobie niezaprzeczalny fakt, iż każdy żywy organizm istnieje tylko dzięki energii i składnikom pokarmowym, które albo sam wytwarza, albo pobiera z otoczenia. Człowiek, niestety, samodzielnie potrafi wytworzyć niewiele z tych niezbędnych składników, a poza tym powstają one z substratów, które i tak musi dostarczyć dietą. Jedzenie jest więc koniecznością życiową – z pokarmu pobieramy składniki, z których tworzymy nasze ciało. A wczesny okres życia to przede wszystkim okres wzrostu – czyli tworzenia.

Aby końcowe „dzieło”, czyli nasz organizm, był sprawne i bezbłędnie funkcjonującą maszyną, budulec musi być odpowiedni, pełnowartościowy. Można zbudować dom z piasku? Można, pewnie nie raz budowali Państwo zamki z piasku na plaży. Można zrobić z tego nawet dzieło sztuki – ale co z jego trwałością? Nasze ciało posiada szereg mechanizmów adaptacyjnych, „wyjść awaryjnych” i potrafi wykorzystać każdy budulec – tylko, czy to, co w ten sposób powstanie, będzie sprawnie i długo (przynajmniej kilkadziesiąt lat...) prawidłowo funkcjonowało?

We wczesnym okresie życia rozwijają się wszystkie struktury naszego ciała, w tym także najważniejszy narząd – mózg. Ten nadrzędny w stosunku do innych układów organ, decydujący o prawidłowym przebiegu najbardziej podstawowych funkcji, jak praca serca, oddychanie, wydalanie itp., jest też odpowiedzialny za sprawność umysłową, postrzeganie, uczenie się, zapamiętywanie, kojarzenie.... Funkcje układu nerwowego, w tym mózgu, zależą w największym stopniu od budowy

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 1. Jedzenie a zdrowie. Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne

błon komórkowych, które są błonami białkowo-tłuszczowymi, a więc te składniki, a szczególnie odpowiednie tłuszcze, będą warunkowały rozwój umysłowy i intelektualny dziecka. Wiek żłobkowy to czas najintensywniejszego rozwoju układu nerwowego, co więcej – proces ten trwa tylko do okresu wczesnoszkolnego, po tym czasie kończy się już budowanie komórek nerwowych – nie można go więc zaprzepaścić!

Oprócz jakości diety, ważna jest też ilość dostarczanego z dietą pożywienia. U dziecka bilans energii i składników pokarmowych musi być dodatni – bo część z nich dziecko wykorzystuje na bieżące potrzeby, a część odkłada w tkankach i dzięki temu rośnie. Mówiąc prosto, wszystkiego musi być „w sam raz”, nie za mało, ale też nie za dużo, bo każda z tych sytuacji negatywnie odbije się na zdrowiu dziecka.

Kolejna istotna sprawa, to pytanie – co nasz organizm ma zrobić ze „śmieciami”, które tak chętnie z niektórymi produktami mu podrzucamy? Najprościej byłoby pozbyć się ich wszystkich, ale niestety, nie jesteśmy w stanie usunąć każdej substancji, większość z nich zostaje w organizmie, „upchnięta” w tkankach. Co nie pozostaje bez wpływu na funkcjonowanie tych tkanek, narządów i układów. I po wielu latach ujawnia się w postaci konkretnej dysfunkcji, czyli choroby.

Dlatego przez całe życie, ale przede wszystkim we wczesnej młodości, należy dbać o rodzaj i ilość spożywanej żywności, bo błędy popełnione na tym etapie mogą nam nie być wybaczone – nieprawidłowo zbudowany organizm w późniejszym okresie życia już nie będzie w stanie naprawić tych nieprawidłowości.

Najnowsze badania naukowe zwracają naszą uwagę na coś, czego do tej pory sobie nie uświadamialiśmy – że można za pomocą żywności sterować naszymi genami i „zaprogramować” dziecko na późniejsze lata. Chodzi oczywiście o programowanie zdrowotne – to, co dziecko otrzymuje we wczesnym okresie rozwoju, w pierwszych latach życia, może istotnie zdeterminować jego zdrowie w wieku dojrzałym – ten wpływ może być pozytywny, wzmacniający wszystkie mechanizmy regulujące, ale i negatywny, zwiększający prawdopodobieństwo pojawienia się chorób przewlekłych w przyszłości.

Jak widać, jesteśmy w bardzo dużym stopniu odpowiedzialni za zdrowie naszych pociech, w chwili obecnej, ale możemy też zapewnić im lepszy start w dorosłość i zdrowie w wieku dojrzałym.

1.2 Zapobieganie chorobom przewlekłym poprzez właściwy styl życia

W chwili obecnej największym problemem zdrowotnym w społeczeństwach krajów rozwiniętych są tzw. choroby cywilizacyjne, czyli schorzenia przewlekłe, powstające na skutek długotrwałego oddziaływania niekorzystnych czynników ryzyka, jakim jest nieprawidłowa dieta, nieaktywny tryb życia czy nałogi. Niesamowite tempo, w jakim przybywa w poszczególnych krajach osób chorych na te schorzenia świadczy ewidentnie, że to nie czynniki genetyczne, a właśnie środowiskowe, mają w ich rozwoju największy udział.

Rozdział 1. Jedzenie a zdrowie. Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne

Ze względu na ogromne rozpowszechnienie na świecie, większość z tych schorzeń została uznana za choroby o charakterze epidemicznym – niewątpliwie od wielu już lat mamy epidemię otyłości, chorób układu krążenia, osteoporozy, coraz więcej osób choruje na cukrzycę, nowotwory i szereg innych chorób dietozależnych.

Wiemy także, że można tych chorób się ustrzec - właśnie dlatego, że powstają na skutek oddziaływania czynników, które sami sobie generujemy – bo to my i tylko my, nie służba zdrowia ani inne instytucje, jesteśmy odpowiedzialni za to, jak się odżywiamy i jaki mamy styl życia.

I to od nas w dużej mierze zależy, jak będą żywiły się nasze dzieci i czy wpoimy im nawyk zdrowego stylu życia.

Jeżeli chcemy zapobiec epidemii chorób dietozależnych, to trzeba zacząć od najmłodszego pokolenia, zanim wystąpią już pierwsze objawy chorób i zanim utrwala się niekorzystne czynniki ryzyka.

Oczywiście, większość chorób o których tu mowa, jeszcze nie występuje u dzieci w wieku żłobkowym. Ale niektóre z nich mogą dotyczyć także małych dzieci – chodzi głównie o nadwagę i otyłość, a także o niedobory składników odżywczych.

Nadmierna masa ciała, czyli nadwaga i otyłość, są zawsze bezpośrednim skutkiem dodatniego bilansu energetycznego – jeśli dostarczamy z dietą zbyt dużych ilości kalorii, których dziecko nie może zużyć na bieżące potrzeby, ten nadmiar odkładany jest w formie energii zapasowej w tkance tłuszczowej. Taki mechanizm występuje w każdym wieku, jednak nieco inaczej wygląda to u dzieci, a inaczej u dorosłych. W wieku dojrzałym na ogół dochodzi tylko do gromadzenia tłuszczu w już istniejących komórkach – komórki wypełniają się tłuszczem, powiększając się maksymalnie. Ale wiek rozwojowy to, jak pamiętamy, czas tworzenia nowych komórek, także komórek tłuszczowych, dlatego otyłość u dziecka ma najczęściej tzw. charakter rozrostowy – przybywa nowych komórek, które już na zawsze pozostają. Dziecko otyłe może potem schudnąć, ale będzie mu trudniej utrzymać prawidłową masę ciała, bo komórki w jego tkance tłuszczowej są zawsze w „gotowości metabolicznej” i w przypadku błędów żywieniowych dużo chętniej odkładają tłuszcz... Niestety, otyłość niezależnie od wieku, sprzyja wielu zaburzeniom metabolicznym, i już u otyłych nastolatków mogą wystąpić choroby, które kiedyś były typowe tylko dla osób dojrzałych – jak cukrzyca 2 typu, nadciśnienie tętnicze czy zaburzenia lipidowe. W przypadku otyłości chyba najdobitniej sprawdza się znane wszystkim stwierdzenie, że lepiej zapobiegać niż leczyć....

U dzieci, niezależnie od masy ciała, problemem może być też niedożywienie, czyli niedobory ważnych składników odżywczych. Najczęściej są to niedobory witamin czy składników mineralnych, wywołane niezbilansowaną dietą. Taka sytuacja może wystąpić u różnych dzieci:

- u tych, które nie akceptują wielu nowych pokarmów i otrzymują monotonną dietę, opartą o kilka ulubionych produktów spożywczych; szczególnie, jeśli w ich menu brakuje warzyw i owoców, bo są to najbogatsze w witaminy i składniki mineralne produkty,

Rozdział 1. Jedzenie a zdrowie. Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne

- u tych, u których dieta zawiera dużo wysokoprzetworzonych, bogatych w kalorie, tłuszcz i cukier produktów, a ubogich w cenne witaminy i minerały; bardzo często dotyczy to dzieci otyłych, bo wysoka masa ciała wcale nie jest gwarantem lepszego stanu odżywienia, wręcz przeciwnie, dzieci otyłe to często dzieci niedożywione,
- w przypadku alergii i nietolerancji pokarmowych – ze względów zdrowotnych wyklucza się wówczas z diety dziecka wiele ważnych artykułów spożywczych i jeśli nie zastąpi się ich innymi, równoważnymi pod względem wartości odżywczej, łatwo o niedobory pokarmowe; w takich przypadkach często konieczna jest konsultacja z dietetykiem.

Pomimo, że pozostałe choroby wynikające z nieprawidłowego stylu życia pojawiają się na ogół dopiero jako skutek otyłości lub innych czynników ryzyka w późniejszym okresie życia, „pracujemy” na nie przez wiele lat, począwszy od okresu dziecięcego – dlatego prawidłowe odżywianie dziecka to dobry stan zdrowia i dobry stan odżywienia w dzieciństwie, ale i profilaktyka chorób dietozależnych w wieku dojrzałym.

1.3 Higiena jamy ustnej

Od samego początku należy dziecko uczyć higieny jamy ustnej. Stomatolodzy zgodnie potwierdzają, że im wcześniej zaczniemy uczyć dziecko właściwych zachowań, tym większe szanse na zdrowe i piękne zęby w przyszłości. Nauka prawidłowej higieny jamy ustnej powinna obejmować nie tylko mycie zębów, ale również wizyty u stomatologa i nabycie odpowiednich nawyków żywieniowych.

Wizyty u dentysty

Dziecko w wieku żłobkowym powinno mieć już za sobą pierwszą wizytę u dentysty – najlepiej dokonać tego po wyrżnięciu się pierwszych zębów mlecznych, jeszcze w okresie niemowlęcym, a przynajmniej po ukończeniu pierwszego roku życia – nie należy z tym zwlekać, lepiej, aby dziecko odbyło kilka pierwszych wizyt jeszcze zanim ząbki zaczną boleć i trzeba będzie je leczyć. Pierwsze wizyty są wyłącznie profilaktyczne, połączone z zabawą, na pewno nie są stresujące, a pozwalają maluchowi zapoznać się z dentystą i zmniejszają lęk przed późniejszymi wizytami.

Mycie zębów

Począwszy od drugiego roku życia dziecko powinno mieć myte ząbki przynajmniej dwa razy dziennie - po porannym i wieczornym posiłku. Koniecznie szczoteczką, ponieważ w tym czasie wyrzynają się dzieciom zęby boczne, które mają liczne bruzdki, możliwe do wyczyszczenia tylko przy pomocy szczoteczki. Szczególnie ważne jest wieczorne mycie, ponieważ w nocy wydziela się mniej śliny, która ma zdolność neutralizowania kwasów niszczących szkliwo zębów, produkowanych przez bakterie próchnicotwórcze.

Rozdział 1. Jedzenie a zdrowie. Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne

Dziecko na ogół podejmuje samodzielne próby mycia zębów między 2 a 3 rokiem życia. Zależy to od stopnia rozwoju psychoruchowego malucha. Do tego czasu zęby myje dziecku rodzic, a jednocześnie własnym przykładem pokazuje, jak to należy robić. Dzieci uczą się przez naśladowanie – początkowo dobrze jest organizować wspólne szczotkowanie, np. przeglądając się w lustrze, jednocześnie instruując dziecko jak i po co należy to robić. Informacja musi być dostosowana do wieku dziecka, najpierw można wykorzystywać pacynki lub inne zabawki, potem tłumaczyć o „robaczkach, które trzeba usunąć z brudnych ząbków”, a potem o resztkach pokarmowych, które zostają po posiłkach i niszczą ząbki.

Mycie zębów dziecku przez rodzica polega na delikatnym szorowaniu wszystkich powierzchni zębów, początkowo tylko zwilżoną szczoteczką, potem z użyciem pasty. Myjemy zęby tak długo, na ile pozwala dziecko. A potem oddajemy dziecku szczoteczkę do zabawy, aby naśladowało nas i sami myjemy zęby. Początkowo można używać szczoteczki z długą rękojęcią, na której możliwe jest jednocześnie umieszczenie dłoni dziecka i rodzica lub opiekuna.

Pierwsza szczoteczka dziecka powinna być przede wszystkim bezpieczna, tzn. mieć zaokrąglone krawędzie, zwłaszcza główkę, mieć odpowiednią wielkość, szeroki, wygodny, antypoślizgowy uchwyt oraz powinna mieć bardzo delikatne włosie. Dobrze jest, jak jest kolorowa, przyciąga wzrok dziecka (dziecko może ją sobie samo wybrać podczas zakupów, oczywiście z asortymentu przeznaczonego dla danej grupy wiekowej).

Już od 2 roku życia dziecka należy stosować pastę do zębów z fluorem, ale z obniżoną zawartością fluoru, odpowiednią dla dziecka w tym wieku. Szczotkowanie pastą z fluorem powinno odbywać się pod nadzorem rodzica czy opiekuna! Dzieciom poniżej 2 roku życia nakładamy minimalną ilość pasty wyłącznie na końcówki włókien szczoteczki, dla dzieci w wieku 2-5 lat używa się pasty w ilości małego ziarnka groszku – należy pilnować, aby po dokładnym umyciu zębów dziecko wypłuło wszystko z buzi!. Nawet starsze dzieci powinny myć zęby pod baczny okiem rodzica/opiekuna, który kontroluje sam przebieg szczotkowania, a na koniec sprawdza „skuteczność” zabiegu i ewentualnie dokonuje poprawek

Dieta i nawyki żywieniowe

Związek między żywieniem a próchnicą zębów u dzieci w wieku 1-3 lata dotyczy dwóch zagadnień: po pierwsze nadal jeszcze trwającego procesu mineralizacji zębów stałych i konieczności dostarczenia odpowiednich składników odżywczych, po drugie – ograniczania podaży pokarmów, sprzyjających rozwojowi próchnicy.

Proces mineralizacji (czyli uwapnienia) tkanek korony zębów stałych zostaje zapoczątkowany w okresie życia płodowego, ale intensywność tego procesu jest największa już po urodzeniu dziecka. W wieku niemowlęcym odbywa się mineralizacja zębów stałych: siekaczy, kłów i zębów szóstych, w wieku 1-3 lat - pierwszych i drugich przedtrzonowców oraz drugich trzonowców, w późniejszym wieku – już tylko zębów mądrości. Jednocześnie formują się korzenie każdego zęba. Należy więc pamiętać, że higiena jamy ustnej i żywienia u malucha to nie tylko

Rozdział 1. Jedzenie a zdrowie. Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne

dbałość o mleczaki, ale przede wszystkim prawidłowe formowanie zębów stałych, które powinny być zdrowe jak najdłużej. Do prawidłowego rozwoju zębów ważne jest dostarczanie dziecku przede wszystkim: wapnia, fosforu, żelaza i witaminy D.

Występowanie próchnicy ma związek ze spożyciem tzw. węglowodanów prostych (cukrów). Jeżeli cukry spożywane są w dużej ilości i mają bezpośredni kontakt z powierzchnią zębów, stają się pożywką dla bakterii znajdujących się w płytce nazębnej, które w procesie fermentacji rozkładają je do kwasów, odwapniających szkliwo.

Za najbardziej próchnicotwórczy cukier uważana jest sacharoza (cukier stołowy buraczany i trzcinowy). W mniejszym stopniu sprzyjają próchnicy: fruktoza (znajdująca się w miodzie i owocach), glukoza (występująca w owocach i warzywach), laktoza (w mleku), a najmniej - skrobia (zawarta w produktach zbożowych, ziemniakach). Niekorzystne działanie na szkliwo wywierają przede wszystkim słodzone napoje, które zakwaszają środowisko jamy ustnej. Stwierdzono, że jedynie napoje niesłodzone (herbata bez cukru oraz woda przegotowana czy mineralna) są bezpieczne dla zębów. Soki owocowe, napoje typu cola, tonik oraz napoje słodzone (kolorowe i tzw. wody mineralne ze smakiem) są tu najmniej korzystne.

Próchnicotwórczy efekt działania cukrów zależy w większym stopniu od częstotliwości spożywania, niż od ich ilości. Jeżeli pomiędzy posiłkami zachowuje się odpowiednio długie przerwy, składniki śliny neutralizują działanie kwasów, a nawet mogą naprawić uszkodzenia szkliwa. Natomiast częste podjadanie lub popijanie słodkich napojów prowadzi do odwapnienia szkliwa i wystąpienia próchnicy. Dlatego dzieci powinny jeść 5 posiłków dziennie, bez przekąsek między nimi. Jeśli koniecznie chcemy podać dziecku słodkie, lepiej dać je raz w tygodniu (np. w weekend) niż w małych ilościach codziennie. Po wypiciu soków, podobnie jak po posiłku, należy umyć ząbki lub przynajmniej je wypłukać. A przede wszystkim unikać podawania lepkich słodczych oraz napojów, które długo zalegają na powierzchni zębów.

1.4 Nauka jedzenia a mowa

Co ma wspólnego jedzenie z mówieniem?

Otóż ma – i to bardzo dużo, a dzieci, które mają problem z jedzeniem, zwłaszcza z gryzieniem i żuciem pokarmu, często wykazują różne wady wymowy i wymagają pomocy logopedy.

Dziecko uczy się mówić dużo wcześniej, zanim wydobędzie z siebie pierwsze dźwięki. Mowa jest skomplikowaną umiejętnością, która wymaga współpracy ośrodków mózgowych, układu oddechowego oraz tzw. aparatu artykulacyjnego, czyli narządów jamy ustnej. Aby głośno i wyraźnie mówić, dziecko musi najpierw wyćwiczyć mięśnie artykulacyjne – a jest ich 40 i są to te same mięśnie, które są odpowiedzialne za żucie, gryzienie, otwieranie i zamykanie ust, chwytanie wargami i przesuwanie pokarmu w ustach. Dziecko, które nie wyćwiczy swoich mięśni warg, języka, gardła i twarzy podczas jedzenia, nie będzie w stanie prawidłowo mówić.

Rozdział 1. Jedzenie a zdrowie. Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne

Najważniejszą rolę w kształtowaniu narządów mowy ma nabycie umiejętności odgryzania, gryzienia, żucia i połykania. Jest to długotrwały proces, który zaczyna się około 5-6 miesiąca życia dziecka (a więc w momencie rozszerzania diety i wprowadzania pokarmów stałych), ale efektywne gryzienie dziecko opanowuje dopiero około 2 roku życia.

Odgryzanie to oddzielanie kęsa pokarmowego. Powinno wiązać się z działaniem zębów, żuchwy i warg, kęs powinien być aktywnie odgryziony, a nie oderwany od większej porcji pożywienia. **Gryzienie** jest funkcją ruchów bocznych języka i zębów trzonowych, która doprowadza do zmiany pokarmu stałego w papkę tak, by mogła być połknięta. Gryziemy tylko te pokarmy, których nie potrafimy rozetrzeć językiem o podniebienie. **Żucie** natomiast jest zarezerwowane dla tych pokarmów, których nie wystarczy pogryźć (jak mięso, wędlina czy pokarmy z błonnikiem), jest najtrudniejszą z omawianych funkcji i wymaga najwyższej koordynacji mięśniowej. Podczas żucia dopasowujemy nacisk zębów, ilość ruchów rotacyjnych języka i żuchwy, zwieramy wargi i je wyokrągłamy, napinamy policzki, aby pokarm został rozdrobniony i wymieszany ze śliną i w ten sposób przygotowany do połknięcia. Ostatnią czynnością jest **połknięcie** pokarmu. I choć wydaje się, że jest to czynność całkowicie automatyczna, nie podlegająca naszej świadomości, to prawidłowego połykania dziecko też się musi nauczyć. W okresie niemowlęcym język dziecka leży płasko na dnie jamy ustnej, a jego czubek wsuwa się między wargi, dziecko ssie, a pokarm płynny spływa go przełyku. Dziecko na tym etapie nie potrafi przesunąć pokarmu w stronę gardła, wręcz przeciwnie – potrafiłoby je tylko wypchnąć językiem z jamy ustnej (co sprawia mylne wrażenie, że dziecko wypłuwa niechciany pokarm). Dopiero po 6 miesiącu życia dziecko wykształca tzw. dojrzały typ połykania: wargi oraz łuki zębowe są zwarte, czubek języka unosi się ku górze i opiera na dziąsłach w okolicach siekaczy górnych (na tzw. wałku dziąsłowym), a przy przyjmowaniu pokarmów funkcję mięśni policzków przejmują żwacze (mięśnie stawu skroniowo – żuchwowego). Pokarm jest aktywnie przesuwany od przedniej do tylnej części jamy ustnej, aby mógł być bezpiecznie połknięty.

O bezpośrednim związku między nauką gryzienia i mową niech świadczą podane poniżej zależności:

- odgryzanie pokarmu – to przygotowanie do wymowy głosek „a, e, f, w”;
- przyjmowanie pokarmu – to przygotowanie do wymowy głosek „i, y”;
- zwężenie i zaokrąglenie warg przy przyjmowaniu pokarmu to przygotowanie do wymowy głosek „o, u”;
- zamknięcie ust po oddzieleniu kęsa pokarmu – to przygotowanie do wymowy głosek „p, b, m”;
- utrzymanie pokarmu na środkowej części języka – to przygotowanie do wymowy głosek „s, z, c, dz, sz, ż, c, dz”;
- uniesienie czubka języka do wałka dziąsłowego (za górnymi zębami) – to przygotowanie do wymowy głosek „z, cz, d, r, l, t, d, n”.

Kiedy więc zaczynamy kształtować mowę dziecka? W drugim półroczu życia, od momentu rozszerzania jego diety, czyli w momencie, gdy dziecko zaczyna dostawać inne pokarmy niż mleko. Pokarm ten, w formie papki, musu czy kremu, podajemy dziecku **łyżeczką** (a nie butelką ze smoczką) - czynność ta wzmacnia określone mięśnie ust, uczy prawidłowej pracy języka. Na łyżeczkę nakładamy niedużą porcję pokarmu, pokazujemy dziecku i zbliżamy do jego ust. Jak tylko dziecko

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 1. Jedzenie a zdrowie. Dlaczego racjonalne żywienie dziecka jest takie ważne

otworzy buzię, zagłębienie łyżeczki wraz z zawartością wkładamy do buzi dziecka. Dziecko powinno wysunąć język do linii dziąseł, zebrać pokarm z łyżeczki górną wargą i ustawić język pionowo, dociskając go o podniebienia, co przesunie pokarm do tyłu jamy ustnej.

Po nabyciu umiejętności jedzenia łyżeczką, dziecko powinno nauczyć się pić z **kubeczka**. To kolejna umiejętność, która ułatwi późniejsze gryzienie. Zaleca się picie z otwartego kubeczka, a nie z kubeczka-niekapka z dzióbkiem. Czynność ta rozwija sprawność mięśni ust – obie wargi, policzki oraz inne mięśnie twarzy utrzymują szczelność między kubeczkiem a ustami, dozują płyn, by jednorazowo pobrać niewielką jego ilość i niedopuszczyć do zakrztuszenia. Należy pamiętać, aby kubeczek stabilizować na dolnej wardze, a nie na dziąśle. Dodatkowo picie z otwartego kubeczka uczy koordynacji aktu połykania i oddychania, co stanowi ważny element nauki samokontroli.

Wstępna nauka gryzienia nie wymaga udziału zębów. Dziecko doskonale sobie radzi, rozcierając pokarm językiem o podniebienie twarde. Dość szybko wykształca też ruchy żujące i miażdżące przy pomocy wyłącznie dziąseł (dzięki wyraźnym bocznym ruchom języka i rytmicznym ruchom w stawach skroniowo-żuchwowych). Aby jednak tak się stało, musi mieć ku temu okazje – nie może dostawać wyłącznie papki, powinno otrzymywać także pokarm stały, choć na początku delikatny i łatwo rozmiękczony w ustach, aby się nie zakrztusiło (np. chrupki kukurydziane). Potem można podawać ugotowane do miękkości części warzyw (brokuły, marchewka) lub owoce (np. miękka gruszka, brzoskwinia), które łatwo będzie zmiażdżyć dziąslami. Oczywiście podczas jedzenia pokarmu stałego dziecko powinno znajdować się pod czujnym okiem dorosłego.

Okolo 7 - 8 miesiąca życia dziecka, gdy nauka jedzenia łyżeczką została już opanowana, należy zaprzestać miksowania i rozcierania wszystkich pokarmów. Teraz wystarczy już tylko rozdrabniać pokarm poprzez krojenie, siekanie czy rozgniatanie widelcem – np. w zupie powinny znaleźć się niewielkie, miękkie części warzyw, w sosie mięsnym - siekane drobno mięso. Dziecko, które siedzi przy stole i je samodzielnie, może otrzymać ugotowane do miękkości warzywa, pokrojone w słupki, a także obrane ze skórki owoce i pokrojone na części owoce. Słupki owoców i gotowanych warzyw oraz chrupki kukurydziane, miękkie ciastka, jak biszkopty dają też dziecku okazję do nauki odgryzania kęsa pokarmowego

Z powyższych rozważań wynika jeden bardzo ważny wniosek: dziecko w trakcie rozwoju powinno otrzymywać pokarmy o zmieniającej się konsystencji – od płynnych, przez papkowate, papkowate z grudkami i częściami stałymi, aż po gęste i twarde. Podawanie przez długi czas pokarmów wyłącznie płynnych, miksowanych, zblendowanych na gładko, które nie wymagają żucia, nie rozwinię sprawności mięśni warg, języka, gardła i twarzy, potrzebnych do prawidłowego rozwoju mowy. Może też skutkować krztuszeniem się lub nawet wymiotami przy próbie podania twardych pokarmów lub o mieszanej konsystencji w późniejszym wieku – dziecko nie będzie umiało zjeść jogurtu z owocami, zupy z makaronem czy surówki.

Roczne dziecko nie powinno mieć już problemów z gryzieniem – ale jeśli do tej pory nie otrzymywało takich pokarmów, najwyższy czas to uczynić! W drugim roku życia powinno mieć jak najwięcej okazji do gryzienia i żucia – dlatego na przekąskę idealne są pokrojone w części i słupki twarde warzywa i owoce, a także skórka od chleba.

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2.

**Jak żywić dziecko w wieku 13 – 36 miesięcy.
Planowanie posiłków**

2.1 Co dziecko powinno jeść.

Jeść można różne pokarmy, ale aby odżywiać ciało, należy wybierać te, które dostarczą naszemu organizmowi wszystkich potrzebnych mu do funkcji życiowych składników. Komórek nie da się oszukać – jeśli nie otrzymają tego, co potrzebują, przez jakiś czas będą funkcjonowały, ale w którymś momencie odmówią nam posłuszeństwa i.... pojawi się choroba.

Potrzeby te w każdym wieku są inne, a okres rozwojowy jest pod tym względem szczególny. Małe dziecko intensywnie rośnie i jest bardzo aktywne, potrzebuje więcej energii niż dorosły, ale też więcej składników budulcowych, aby odpowiednio wykształcić wszystkie narządy wewnętrzne i układy ciała, bo jest to podstawą ich prawidłowego funkcjonowania w późniejszym wieku. Intensywnie przebiegające procesy metaboliczne w komórkach wymagają więcej składników regulujących ich przebieg, czyli witamin i składników mineralnych. Dlatego w diecie małego dziecka nie ma miejsca na „puste kalorie” i inne mało wartościowe produkty.

Jakie składniki są niezbędne w diecie dziecka?

Po pierwsze – dieta musi dostarczać odpowiednią ilość kalorii – zawarta w pokarmach **energia** potrzebna jest do budowania komórek ciała, wzrostu i rozwoju dziecka (a tempo wzrostu w wieku żłobkowym jest jeszcze bardzo duże), a także pracy wszystkich narządów i układów (aby mogło pracować serce, a krew krążyć po całym ciele, aby można było oddychać, ruszać się, myśleć, uczyć, trawić pokarm itp.).

Jeśli dziecko je za mało kalorii w stosunku do swojego zapotrzebowania – nie rośnie, nie zwiększa swojej masy ciała, ale jeśli je za dużo – tak, jak każdy – odkłada nadmiar niewykorzystanej energii w postaci tkanki tłuszczowej i tyje. Dlatego tak istotne jest, aby dostarczyć tyle energii – i tylko tyle – ile organizm dziecka potrzebuje. Wykładnikiem dobrze zbilansowanej pod względem kaloryczności diety jest masa ciała dziecka – jeśli mieści się w odpowiednich dla wieku i płci przedziałach centylowych, a w trakcie rozwoju nie dochodzi do gwałtownych zmian w tym zakresie i masa ciała „trzyma się” tego samego przedziału centylowego, to znaczy, że dziecko je wystarczającą ilość kalorii. Jeśli jednak nastąpi gwałtowny przyrost czy spadek masy ciała, tak że wartość ciężaru ciała „przeskakuje” o kilka przedziałów centylowych w stosunku do poprzedniego badania – należy ten fakt skonsultować z lekarzem.

W tym momencie warto podkreślić, że wyższa masa ciała (ponad normę wiekową) nie wiąże się z lepszym stanem odżywienia – dziecko pulchniejsze wcale nie jest zdrowsze od szczupłego rówieśnika. Nawet jeśli dziecko jest bardzo szczupłe, ale jego masa ciała mieści się w zakresie prawidłowych wartości centylowych dla wieku i płci, a do tego jest bardzo aktywne – nie martwmy się, tylko dbajmy o to, aby w jego diecie nie brakło ważnych składników odżywczych, wtedy na pewno nie dojdzie do niedożywienia, a dziecko będzie się prawidłowo rozwijało.

Rosnący organizm potrzebuje składników budulcowych – białka, dobrych tłuszczów, wapnia, fosforu. Ich niedobór może zaburzyć rozwój kości, mięśni czy układu nerwowego – co więcej, tych niedoborów nie da się później wyrównać – dlatego dieta musi je zawierać w odpowiedniej ilości i muszą być dostarczane systematycznie każdego dnia (niestety, na ogół nie da się najeść „na zapas”,

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

większości składników nie da się zmagazynować w komórkach, trzeba więc codziennie je podawać).

Białko to niezwykle ważny składnik wszystkich komórek. Zbudowane jest z aminokwasów, które w komórkach ciała jak cegiełki łączone są w większe struktury, z których powstają białka strukturalne (budujące mięśnie, kości i wszystkie narządy wewnętrzne) i funkcjonalne (m. in. transportowe, enzymatyczne, a także hormony i przeciwciała, decydujące o odporności). Białka zwierzęce (białko jaja, produktów mlecznych, mięsa) zawierają wszystkie potrzebne nam aminokwasy w odpowiedniej ilości (tzw. białka pełnowartościowe), ale w pokarmach roślinnych (poza soją i komosą ryżową) zawarte są tzw. białka niepełnowartościowe, z deficytem pewnych aminokwasów, dlatego jeśli w posiłku nie ma białka zwierzęcego, trzeba umiejętnie łączyć białka roślinne (najlepsze połączenie to białka zbóż i roślin strączkowych lub orzechów) – taka mieszanina białek roślinnych będzie miała podobny skład, jak pokarmy zwierzęce. Jednak ze względu na duże trudności w dostarczaniu wszystkich aminokwasów i innych niezbędnych składników w okresie zwiększonego zapotrzebowania, jakim jest wczesny okres życia człowieka – małym dzieciom nie poleca się diety wegańskiej (pozbawionej wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego).

Według zaleceń ekspertów, w diecie małego dziecka nie mniej niż 3 posiłki dziennie powinny zawierać w swoim składzie białko pochodzenia zwierzęcego.

Nawet niezwykle ważne funkcje, jakie pełni białko w organizmie, nie usprawiedliwiają nadmiernej jego podaży – każdy składnik odżywczy, podany w ilościach przekraczających zapotrzebowanie, może być szkodliwy – dlatego porcje produktów białkowych nie muszą być bardzo duże, nie należy ich zwiększać ponad podane w następnych rozdziałach ilości, zwłaszcza kosztem produktów węglowodanowych (pieczywo, kasza, płatki), które są również dziecku potrzebne.

Tłuszcz to bardzo ważny składnik w diecie małego dziecka. Dostarcza energii, jest źródłem i czynnikiem umożliwiającym wchłanianie witamin A, D i E, ale też niezbędnym elementem do budowy mózgu, narządu wzroku i błon komórkowych. Dlatego w diecie małego dziecka tłuszczu nie należy ograniczać, ani tym bardziej eliminować. Ważny jest rodzaj tłuszczu – oprócz tłuszczu mlecznego, który od okresu niemowlęcego dominuje w pokarmach, otrzymywanych przez dziecko, należy stopniowo wprowadzać do menu tłuszcz roślinny i rybi, będący doskonałym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, koniecznych w okresie rozwojowym.

Tłuszcz znajdziemy w produktach spożywczych typu masło, smalec, olej, margaryna. Jest to tzw. tłuszcz widoczny. Ale musimy mieć świadomość, że składnik ten występuje też w wielu innych pokarmach jako tzw. tłuszcz ukryty – zawierają go przetwory mleczne, mięsne, ryby, żółtka jaj, orzechy, nasiona, słodycze. Rodzaj tłuszczu wiąże się z różnym składem zawartych w nim kwasów tłuszczowych, co powoduje, że niektóre są dla nas korzystne, albo wręcz niezbędne, a inne – raczej niewskazane. Stąd wynika prosty wniosek – tłuszcz musi być w diecie, tylko trzeba wybierać odpowiedni jego rodzaj.

Podstawową różnicą między dietą osoby dorosłej a dietą małego dziecka jest, to że w diecie dzieci tłuszczu się nie ogranicza (czyli nie stosuje się diet niskotłuszczowych czy beztłuszczowych), a okres żłobkowy jest okresem stopniowego przejścia z podawania produktów tłustych do półtłustych i chudych oraz stopniowej zamiany części tłuszczu zwierzęcego na tłuszcz roślinny. Dlatego w menu dziecka w wieku 1-3 lata występuje tłuste mleko czy sery twarogowe tłuste, ale

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

w przypadku mięs i ich przetworów zdecydowanie preferuje się chude gatunki. Najnowsze badania pokazują, że tłuszcz mleczny nie jest tak szkodliwy, jak się dawniej uważało, gdyż występuje w formie zemulgowanej, a mikro kropelki tłuszczu są otoczone błonami fosfolipidobiałkowymi, dzięki czemu nie ma on wpływu na powstawanie szkodliwych frakcji cholesterolu w wątrobie.

Omawiając zalecenia dotyczące podaży tłuszczu, nie można nie wspomnieć o konieczności zapewnienia dziecku odpowiedniej ilości tłuszczów wielonienasyconych z rodziny omega 3 – są to tłuszcze niezbędne do prawidłowego ukształtowania u dziecka układu nerwowego (mózgu) i narządu wzroku (komórek światłoczułych siatkówki oka). Proces ten następuje najintensywniej począwszy od okresu płodowego do zakończenia 3 roku życia, ale trwa jeszcze do okresu wczesnoszkolnego (8-10 rok życia dziecka). Jest to składnik konieczny do budowy komórek nerwowych i ich osłonek mielinowych, dzięki czemu komórki będą mogły prawidłowo przekazywać impulsy nerwowe, a dziecko będzie sprawniejsze intelektualnie. Wykazano bowiem, że w aż 40% błony komórek nerwowych zbudowane są z tzw. kwasu DHA (kwasu dokozaheksaenowego), który należy do kwasów wielonienasyconych z rodziny omega 3. W „gotowej” postaci DHA występuje jedynie w rybach i tzw. owocach morza, a także tłuszczach rybnych (np. tran), dlatego dzieciom również poleca się spożycie ryb. Jeśli niemożliwe jest ich podawanie, w diecie musi znaleźć się prekursor DHA, czyli tzw. kwas alfa linolenowy, który występuje w produktach pochodzenia roślinnego, szczególnie dużo znaleźć go można w orzechach włoskich, siemieniu lnianym, ale również w oleju rzepakowym, warzywach liściastych, nasionach i produktach pełnoziarnistych.

Zdecydowanie należy unikać tłuszczów częściowo utwardzanych, zawierających tzw. izomery trans, które cechują się wyjątkowo niekorzystnym wpływem na nasze zdrowie. Występują w tłuszczach przemysłowych, powstających na skutek uwodornianie olejów ciekłych, znajdziemy je w produktach typu fast food (frytki, hamburgery, pizza), w większości twardych tłuszczów spożywczych (margaryny kostkowe), przekąskach (chipsy, krakersy), ciastkach (zwłaszcza kruchych i herbatnikach), ciastach przemysłowych, czekoladach i kremach czekoladowych, zupach i sosach w proszku, dressingach itp.

Węglowodany to istotne źródło energii – występują w postaci tzw. cukrów prostych i złożonych. Cukry proste bardzo łatwo i szybko wchłaniają się z przewodu pokarmowego do krwi, przez co są źródłem łatwo dostępnej energii, ale niestety powodują gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi, duży wyrzut insuliny i bardzo szybki spadek tego stężenia, aż do niedocukrzenia włącznie. Wysokie i częste spożywanie cukrów łatwo przyswajalnych przyczynia się do tzw. insulinooporności tkanek, co może prowadzić do cukrzycy i innych powikłań. Dlatego nadmiar cukrów prostych nie jest wskazany – w diecie małego dziecka mogą znaleźć się naturalne źródła tych cukrów, w postaci owoców, soków lub miodu, ale należy zdecydowanie ograniczać lub w ogóle nie podawać dziecku cukru stołowego, słodzonych napojów, słodczy, słodkich przetworów owocowych, dosładzanych produktów mlecznych, przekąsek.

Z kolei w tzw. produktach skrobiowych (produkty zbożowe, rośliny strączkowe, ziemniaki) i warzywach występują węglowodany złożone, z których cukier uwalniany z nich jest powoli, nie powoduje więc dużych skoków glukozy we krwi, za to daje na dłużej uczucie sytości. Tych produktów nie musimy więc ograniczać, powinny one znaleźć się we wszystkich podstawowych posiłkach w ciągu dnia.

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Do węglowodanów złożonych zalicza się też tzw. błonnik pokarmowy, czyli włókno roślinne, nietrawione i niewchłaniane z przewodu pokarmowego, ale niezbędne do prawidłowej pracy jelit i usuwania zbędnych resztek pokarmowych. Składnik ten potrzebny jest każdemu z nas, dziecku również, ale ze względu na delikatny jeszcze u niego przewód pokarmowy, zaczynamy podawać błonnik od małych ilości i stopniowo z wiekiem zwiększamy jego udział w diecie.

Błonnik występuje w dwóch postaciach: delikatniejszej, jako tzw. błonnik rozpuszczalny (warzywa, owoce, produkty owsiane) i bardziej drażniąco działający na błonę śluzową jelit - błonnik nierozpuszczalny (w produktach zbożowych z pełnego przemiału, skórkach, pestkach, przegrodach nasiennych itp.). Podawanie błonnika dziecku zaczynamy od postaci rozpuszczalnej (stąd najpierw wprowadza się warzywa i owoce), a potem powoli zwiększa się udział błonnika nierozpuszczalnego, przyzwyczajając dziecko do razowego pieczywa, grubych kasz, płatków zbożowych itp.

Witaminy i składniki mineralne – spełniają w naszym organizmie tyle ważnych funkcji, iż opisanie ich przekraczałoby ramy tego opracowania. Można ująć w skrócie – bez nich żaden proces życiowy nie mógłby przebiegać, bo są to podstawowe składniki regulujące wszystkie reakcje chemiczne zachodzące w komórkach. Część z nich to również składniki budulcowe (wapń, fosfor – w kościach, zębach). Na dodatek większości z nich – poza witaminą D, która w sprzyjających warunkach może być syntetyzowana w skórze oraz witaminami z grupy B, wytwarzanymi w jelitach przez florę bakteryjną (o ile jelita są zdrowe i probiotyczne bakterie w nich się znajdują) – nie wytwarzamy w naszym organizmie, musimy więc koniecznie dostarczać je z pokarmami.

Nie wnikając w szczegóły - najlepszym źródłem witamin i składników mineralnych w diecie są warzywa, owoce, rośliny strączkowe, nasiona, pestki, orzechy, migdały oraz produkty zbożowe z pełnego przemiału. Część z nich występuje w produktach mlecznych (np. wapń), mięsie czy żółtkach jaj (np. żelazo, cynk), a także rybach (np. jod). Te naturalne, nie przetworzone produkty są bogactwem wielu składników regulujących, ich brak w codziennej diecie przyczynia się do niedoborów i zaburzenia przebiegu ważnych funkcji życiowych. Stąd zaleca się, aby w menu małego dziecka warzywa i owoce występowały codziennie, nawet jako dodatek do wszystkich 5 posiłków w ciągu dnia, a pozostałe, wymienione powyżej produkty, stanowiły jej cenne uzupełnienie.

Woda – główna składowa wszystkich komórek naszego ciała, uniwersalne środowisko, w którym przebiegają wszystkie reakcje chemiczne w komórkach, rozpuszczalnik dla wielu substancji pokarmowych, medium transportujące składniki odżywcze i tlen do wszystkich komórek i pozwalające usunąć zbędne i toksyczne produkty przemiany materii. Woda stanowi bezwarunkowo konieczny składnik naszej diety. Dostarczamy ją głównie w postaci napojów, ale także wraz ze wszystkimi produktami stałymi i potrawami. Zapotrzebowanie dziecka w wieku żłobkowym na wodę wynosi 1250 ml.

Warto pamiętać, iż dziecko ma niewykształcone w pełni mechanizmy termoregulacji cieplnej, może słabiej odczuwać pragnienie niż dorosły, dlatego to opiekun powinien dbać o odpowiednie nawodnienie dziecka – podawać mu płyn w zalecanej ilości, niezależnie od tego, czy dziecko zawoła pić, czy nie. Dziecko, skupione na ciekawej zabawie, może zapomnieć o picciu. Wysoka aktywność na

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

świeżym powietrzu, upały, ale także gorączka, wymioty czy biegunka zwiększają zapotrzebowanie na płyny.

Podajemy dziecku różne napoje. Może to być herbatka, napoje mleczne, napary ziołowe. O ile nie będą dosładzane, też nawodnią organizm. Jednak najlepiej sprawdza się woda – czysta przegotowana, źródłana lub mineralna – pita często, a w małych porcjach. Na ogół tylko w stanach chorobowych (wymioty, biegunka), może zaistnieć potrzeba podania wody z elektrolitami, gdyż utrata potasu i sodu jest wtedy bardzo duża.

Podsumowując – dieta dziecka powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki pokarmowe:

- białka
- węglowodany
- tłuszcze
- witaminy
- składniki mineralne
- wodę

Łącznie - tych niezbędnych do budowy i właściwego funkcjonowania naszego organizmu składników pokarmowych, jest kilkadziesiąt. I co najważniejsze – zdecydowanej większości z nich nie potrafimy sami wytworzyć i dlatego koniecznie musimy dostarczyć je z diety.

W jaki sposób?

W postaci produktów spożywczych, z których komponujemy potrawy i posiłki.

Produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego różnią się zawartością poszczególnych składników odżywczych. Aby dostarczyć wszystkich potrzebnych składników każdego dnia trzeba jeść różnorodne artykuły spożywcze. Monotonna dieta, oparta o kilka- kilkanaście ulubionych produktów może i jest smaczna, ale na pewno uboga w wiele ważnych składników i po dłuższym okresie jej stosowania może doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Dlatego warto od samego początku przyzwyczajać dziecko do jedzenia jak największej gamy pokarmów, nawet jeśli na starcie mamy duże problemy z ich akceptacją przez malucha – warto włożyć wysiłek w urozmaicenie jego diety, bo na pewno zaprocentuje on lepszym odżywieniem i stanem zdrowia naszej pociechy.

W takim razie - gdzie znajdziemy powyższe składniki pokarmowe? Jakie produkty są niezbędne w codziennej diecie naszego dziecka?

Ze względu na podobieństwo składu i wartości odżywczych, produkty możemy połączyć w następujące grupy:

- mleko i produkty mleczne
- mięso, drób, przetwory mięsne (wędliny)
- ryby
- jaja
- rośliny strączkowe

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

- produkty zbożowe
- tłuszcze spożywcze
- warzywa i owoce
- owoce suszone, orzechy, pestki, nasiona
- napoje

Poniżej przedstawiamy krótką charakterystykę wszystkich grup, prezentując asortyment artykułów, dostępnych na rynku żywnościowym i wskazując, które z tych produktów są najlepszym wyborem w żywieniu małego dziecka.

Mleko i produkty mleczne



W tej grupie produktów znajdują się: mleko, napoje mleczne fermentowane (jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe), sery twarogowe i sery żółte. Produkty te są doskonałym źródłem pełnowartościowego białka oraz wapnia – składników niezbędnych do budowy i prawidłowego funkcjonowania kości, zębów, ale także mięśni i innych tkanek. Produktów tych nie da się zastąpić innymi produktami białkowymi, dlatego powinny znaleźć się w jadłospisie każdego dnia w liczbie 3 porcji – w tym 2 porcje mleka i 1 porcja innych produktów mlecznych. W drugim roku życia dziecka podajemy jeszcze mleko tłuste 3,2 – 3,5% tłuszczu, sery twarogowe tłuste, ale w trzecim roku życia już zaczynamy je stopniowo zastępować produktami o mniejszej zawartości tłuszczu (mleko 2%, ser półtłusty).

Mleko to nadal podstawowy produkt mleczny dla małego dziecka. Jeśli dziecko nie ma alergii na białko mleka krowiego ani nietolerancji laktozy, może po 1 roku życia otrzymywać mleko krowie. Może być podawane w postaci zup mlecznych, napojów (kakao, kawa zbożowa na mleku), deserów (manna na mleku z owocami, budyń) lub wykorzystywane jako dodatek do innych potraw. Zaleca się 2 szklanki mleka dziennie (ok. 400-450ml). Nie powinno się w tym wieku przekraczać ilości 500 ml mleka krowiego w ciągu dnia (dość duża koncentracja składników

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

mineralnych w mleku krowim może być dodatkowym obciążeniem dla nerek dziecka). Z tego samego względu nie podaje się też dużych ilości mleka koziego czy owczego. Warto również pamiętać, że przy alergii na białko mleka krowiego, niewskazane jest także mleko innych ssaków (koza, owca) – w takich przypadkach uzasadnione jest podawanie odpowiednich mieszanek mlekozastępczych.

Dziecko może otrzymywać nadal mleko modyfikowane – jego zaletą jest wzbogacenie m.in. w witaminę D czy DHA - dlatego jeśli podaje się mleko krowie, należy pamiętać o suplementacji diety preparatami zawierającymi witaminę D (po konsultacji z lekarzem) i odpowiedniej podaży produktów bogatych w kwasy omega 3. Jednak przy zbyt długim podawanie dziecku wyłącznie mleka modyfikowanego, może wystąpić problem z akceptacją smaku zwykłego mleka krowiego i wprowadzaniem do diety innych produktów mlecznych – dlatego trzeba rozważyć wszystkie za i przeciw – jeśli są wskazania zdrowotne, to oczywiście nie ma wyboru, musi pozostać mleko modyfikowane, ale jeśli dziecko nie ma alergii ani nietolerancji – warto przyzwyczajać go do mleka i produktów na bazie mleka krowiego (aby w późniejszym wieku też chciało je jeść).

Ze względu na niską zawartość laktozy i obecność korzystnych dla zdrowia jelit bakterii kwasu mlekowego – w diecie małego dziecka warto uwzględnić też tzw. napoje mleczne fermentowane – jogurt, kefir, maślanek, mleko zsiadłe. Mogą być one podawane zamiast 1 porcji mleka bądź jako trzecia porcja produktów mlecznych w ciągu dnia – np. jako napój z owocami i/lub warzywami w formie koktajlu, gęsty jogurt z owocami czy mus owocowy jako deser, można dodawać do zup, sosów, tartych warzyw do obiadu itp. Zdecydowanie jednak trzeba unikać smakowych jogurtów, kefirów czy maślanek (owocowych tylko z nazwy) - większość jest intensywnie dosładzana, na ogół zawiera 12g cukru (2,5 łyżeczki)/100g produktu, czyli powinny być traktowane jako słodka przekąska. Wybieramy jogurt naturalny, kefir czy maślanek naturalną, dodajemy samodzielnie owoce czy warzywa – i blendujemy. Dwie minuty i gotowe. Bez cukru, bez barwników i aromatów. Naturalny czysty smak i owoce – zamiast słodkiej przekąski (czyli słodkiego deseru) mamy pełnowartościowy posiłek.

Sery twarogowe są doskonałym wyborem jako trzecia porcja produktów mlecznych w ciągu dnia – do kanapek (z dodatkiem jogurtu naturalnego, warzyw, owoców, ziół, ale także w postaci past rybno-twarogowych, warzywno-twarogowych), dań obiadowych, przekąsek i deserów. Pamiętajmy jednak, że sery twarogowe zawierają najmniej wapnia ze wszystkich produktów mlecznych – dlatego mleko i tak powinno w jadłospisie być. Podobnie jak w przypadku jogurtów – preferujemy sery twarogowe o naturalnym smaku, nie dosładzane – czysty twaróg zawsze można wzbogacić smakowo innymi dodatkami, a nie będzie zawierał ani cukru, ani soli, ani innych zbędnych substancji. Może to być twaróg „na wagę” bądź serki kanapkowe, łatwe do smarowania, naturalne. Ale słodkie serki homogenizowane (waniliowe, owocowe, czekoladowe) traktujemy jak słodką przekąskę – bo taką jest, podawajmy bardzo rzadko, zamiast deseru. Nic natomiast nie stoi na przeszkodzie, abyśmy od czasu do czasu podali dziecku serek typu mozzarella, ricotta czy serek ziarnisty – przy tym ostatnim musimy tylko się upewnić, czy dziecko potrafi zjeść taki serek i nie zachłyśnie się nim.

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Sery żółte są na ogół serami tłustymi, ale zawierają też dużo soli – dlatego mogą pojawić się w jadłospisie dziecka, jednak niezbyt często i w małych ilościach (nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu). Poza tym ser żółty trzeba podać w postaci łatwej do spożycia, bez ryzyka zakrztuszenia się - np. starty na tarce, w postaci pasty z jajkiem gotowanym, dla starszych dzieci – pokrojony w słupki. Wybierajmy sery dobrej jakości, twarde, dłużej dojrzewające, unikajmy wyrobów seropodobnych.

Jakich przetworów mlecznych nie podajemy małemu dziecku? Nie zaleca się serów z mleka niepasteryzowanego, z porostem pleśniowym (typu camembert, brie) czy przerostem pleśniowym (typu gorgonzola, roquefort). Nie podawajmy też serów topionych – są dużo mniej wartościowe od serów żółtych, zawierają dużo więcej fosforu, sodu i niekorzystnych kwasów tłuszczowych, a mniej białka.

Pamiętajmy, że ser topiony sprzedawany jest nie tylko w kostkach czy trójkącikach, ale też w plasterkach!

Mięso, drób, wędliny



Produkty z tej grupy są cennym źródłem pełnowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza (szczególnie mięso czerwone), cynku, witaminy B₁₂, PP i B₁. Małemu dziecku powinno się podawać mięso chude – cielęcinę, wołowinę, chude części wieprzowiny (szynka, łopatka, schab, polędwica), a także jagnięcinę, mięso królicze.

Może być także drób, najlepiej indyk, kurczak z wolnego wybiegu, ale może być także perliczka, przepiórka czy nawet gęś – trzeba jednak pamiętać, aby mięso było bez skóry, bo tam jest najwięcej tłuszczu. Mięso musi być świeże, gotowane lub pieczone bez tłuszczu, nie podaje się smażonego, a tym bardziej panierowanego (jak klasyczny kotlet schabowy).

Zdecydowanie lepszym wyborem jest mięso niż wędlina – mięso nie musi być wyłącznie podawane w formie dania obiadowego – krojone na zimno może zastąpić

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

wędlinę na kanapce, można z mięsa gotowanego przygotowywać domowe chude paszety, pasty mięsno-warzywne albo dodawać do sałatek. Jeśli podajemy wędliny, to wyłącznie chude, z całego kawałka mięsa (typu szynka czy polędwica, pieczony schab), a jak wędliny garmażeryjne (np. parówki) – to te o jak najwyższej zawartości mięsa w składzie, bez tzw. mięsa oddzielonego mechanicznie. Raczej nie poleca się kiełbas ani wyrobów typu kaszanka, salceson czy metka. Małym dzieciom nie podaje się też mięsa surowego jak np. popularny tatar.

Produkty mięsne podajemy dziecku w ilości jednej, maksymalnie 2 porcji w ciągu dnia. Z reguły jest to 1 mały kotlecik/pulpecik ważący 25g, ewentualnie plus 1 cienki plasterek wędliny lub połowa większego (ok. 10-15g). Ważne, abyśmy produkty te stosowali różnorodne – na zmianę różne gatunki mięs. Nie ma też konieczności podawania ich każdego dnia, bo można je zastąpić rybami, jajami, twarogiem czy - od czasu do czasu – roślinami strączkowymi. Najlepiej przyjąć zasadę, że każde z 3 rodzajów mięs (mięso czerwone – wołowina, wieprzowina, drób, ryby) podajemy 1-2 razy w tygodniu, a w jednym dniu podajemy na obiad potrawę bezmięsną – na bazie jaj lub twarogu.

W dni, w których w jadłospisie nie ma mięsa w ogóle, należy pamiętać o podaży produktów bogatych w żelazo, np. żółtka jaj.

Ryby



To zupełnie odmienny od poprzednio omówionych rodzaj mięsa – różni się przede wszystkim rodzajem tłuszczu. Zawartość tłuszczu w rybach jest bardzo zróżnicowana - chude ryby (np. okoń, mintaj, dorsz, szczupak) zawierają poniżej 1% tłuszczu; średnio tłuste np. płotka, karmazyn, karp, ostrobok do 5%, natomiast tłuste (np. łosoś, makrela, sardynka, szprotki, śledź, węgorz) - ponad 5%. Jednak jest to tłuszcz bardzo wartościowy – zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3, niezbędne dla rozwoju mózgu dziecka - dlatego nawet małym dzieciom można podać kawałek tłustej ryby. Poza dobrym tłuszczem, ryby są unikalnym źródłem w diecie witaminy D, jodu i seleniu. Zaleca się więc spożycie ryb przez dzieci 1-2 razy w tygodniu.

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Dzieciom nie podajemy ryb smażonych, zwłaszcza w panierkach. Mięso rybnie najlepiej przygotowywać gotując je, najlepiej na parze, piec w piekarniku, w folii grillować na patelniach grillowych, bez dodatku tłuszczu. Możemy serwować je dzieciom na różne sposoby – do obiadu, do sałatki, jako pasta kanapkowa (np. z twarogiem, warzywami, jajkiem gotowanym). Tylko oczywiście przed podaniem trzeba bardzo dokładnie usunąć wszelkie ości.

Jak zachęcić dziecko do jedzenia ryb?

Aby dziecko chciało zjeść nową potrawę, musi być smaczna i atrakcyjna. Niektóre ryby mają specyficzny zapach i smak, który dzieciom nie odpowiada. Aby go zneutralizować, należy ryby przygotowywać z dodatkiem ziół lub np. skropione sokiem z cytryny. Mogą być serwowane z ulubionymi warzywami lub w lekkim sosie.

Jakie ryby podawać? W menu dzieci najlepiej sprawdzają się ryby o małej ilości ości, jak łosoś, sola czy mintaj. Dzieci chętniej jedzą ryby o białym mięsie. Tak naprawdę dzieci mogą jeść większość gatunków ryb, jednak trzeba zwracać uwagę, aby była to ryba o odpowiednim składzie tłuszczu i nie zanieczyszczona. FDA (Food and Drug Administration) poleca szczególnie: łososia dziko żyjącego, czarniaka, dorsza, mintaja, suma i krewetki, ale i inne ryby, także słodkowodne, można dzieciom podawać.

Nie poleca się natomiast:

- Ze względu na dużą koncentrację rtęcianu metylu w niektórych rybach morskich, kobiety w ciąży i dzieci nie powinny spożywać następujących gatunków ryb: płytecznik, miecznik, rekin, marlin i makreła królewska oraz ograniczać spożycie tuńczyka (zalecenia FDA, 2014).
- Polska Grupa Ekspertów zwraca także uwagę na dużą zawartość metali ciężkich w bałtyckich łososiach, szczególnie wędzonych. Inne ryby bałtyckie, przy zwyczajowo spożywanych porcjach, nie stanowią zagrożenia.
- Nie poleca się ryb hodowlanych, zwłaszcza z hodowli azjatyckich: pangii, tilapii. Ryby hodowane w Polsce (karp, pstrąg) są bezpieczne.
- Niektóre dzieci nie tolerują ryb maślanej, ze względu na specyficzny skład jej kwasów tłuszczowych.
- Dzieciom nie podaje się ryb surowych (np. w formie sushi), bo mogą zawierać pasożyty.
- Nie poleca się także ryb puszkowanych, konserwowanych.
- Ryby wędzone (np. makreła) mogą występować w menu dziecka, ale niezbyt często.

Dużą popularnością wśród dzieci i rodziców cieszą się paluszki rybne. Jednak nie jest to dla dzieci najlepsza potrawa, bo nie tylko wymaga smażenia i jest ciężkostrawna, ale przede wszystkim ma mało mięsa (masa ryby na ogół nie przekracza 1/3 masy paluszków), a na dodatek często są to przemielone mniej wartościowe kawałki ryb.

A co w przypadku, gdy dziecko ma alergię na ryby? Należy wówczas zwiększyć w jego diecie ilość produktów dostarczających kwasu alfa-linolenowego, który jest prekursorem długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3, obecnych w rybach. Dobrym źródłem kwasu alfa-linolenowego mogą być: orzechy włoskie (jeśli dziecko nie jest na nie uczulone), olej

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Iniany nieoczyszczony z pierwszego tłoczenia na zimno, warzywa liściaste, olej rzepakowy. Eksperci wskazują także na alternatywne źródło kwasów omega 3 – mikroalgi, ze specjalnych, kontrolowanych, czystych hodowli.

Jaja



To jeden z najbardziej wartościowych pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Ma niemal wszystko, czego potrzebuje młody organizm – białko o najwyższej wartości odżywczej, w żółtku zawarte są dobre kwasy tłuszczowe, w tym także omega 3, żelazo, fosfolipidy (lecytyna), cholina, witaminy rozpuszczalne w tłuszczu (A, D).

W żółtku jaj jest też cholesterol, który przez całe lata był demonizowany jako główny czynnik sprawczy miażdżycy i stał się powodem do ograniczania konsumpcji jaj, także przez dzieci. Zarówno cholesterol, jak i fosfolipidy (w tym lecytyna), są niezbędne do budowy błon wszystkich komórek naszego ciała, a zwłaszcza układu nerwowego – stąd we wczesnym okresie rozwoju nie tylko nie powinno się, ale wręcz nie wolno drastycznie ograniczać podaży tłuszczu ani cholesterolu w diecie, szczególnie, jeśli występuje on w postaci korzystnych fosfolipidów (głównie żółtka jaj i napoje mleczne). Cholesterol jest także potrzebny do syntezy hormonów (w tym hormonów płciowych), witaminy D i kwasów żółciowych, a przy sprawnym metabolizmie wątrobowym nie odkłada się w tętnicach. Mając powyższe na uwadze, jeszcze kilkadziesiąt lat temu, w zaleceniach żywieniowych dla małych dzieci wspomniano o systematycznym spożywaniu produktów bogatych w cholesterol.

Jaja powinny więc stanowić stały element diety dziecka. Zaleca się średnio pół sztuki dziennie – ale można podawać np. 1 całą sztukę co drugi dzień. Jajka mogą być gotowane (lepiej na miękko, bo są lżej strawne), w formie jajecznicy przygotowanej na parze, można je podawać w sałatkach, pastach do pieczywa, potrawach obiadowych (makarony, pierogi, omlety, naleśniki itp.). A w dni, w które nie zaplanowaliśmy mięsa, potrawy z jaj powinny bezwzględnie się znaleźć w menu.

Rośliny strączkowe



Nazwa „suche nasiona roślin strączkowych” obejmuje produkty takie jak fasola, groch, soja, soczewica, ciecierzycę (groch włoski zwany cieciorą), niektórzy zaliczają tu także bób. Jest to jedna z najbogatszych w składniki odżywcze grup roślin w naszej diecie: niesamowicie obfite źródło witamin (zwłaszcza z grupy B), składników mineralnych (także wapnia, żelaza, potasu, magnezu), białka o wysokiej wartości odżywczej i błonnika pokarmowego. Mają jednak jedną wadę: działają wzdęciotwórczo, więc są na ogół źle tolerowane. Jednak właściwa obróbka kulinarna jest w stanie znacznie złagodzić to działanie, a poza tym nie każde z tych nasion działa jednakowo pod tym względem.

Jak przyrządzać strączkowe, aby były łagodne dla przewodu pokarmowego? Należy je przed ugotowaniem moczyć, aby usunąć jak najwięcej węglowodanów, których nie trawimy i które są później przyczyną wzdęć. Dlatego najpierw zalewamy nasiona ciepłą wodą, zostawiamy na 8-9 godzin (np. na noc), po czym koniecznie należy odlać wodę, w której się moczyły, przepłukać, zalać czystą wodą i gotować (np. z dodatkiem ziół takich jak majeranek, liść laurowy, glony kombu). Najlepiej pierwsze kilkanaście minut gotować bez przykrywania garnka. Większość strączkowych wymaga gotowania przez 40-90 minut. Jedynie soczewica jest gotowa w 15-30 minut, poza tym nie wymaga długotrwałego moczenia, należy ją wielokrotnie przepłukać wodą, ew. zalać wrzątkiem, odstawić na 15-30 minut, odcedzić, zalać świeżą wodą, a potem gotować.

Jak można je wykorzystać w diecie? Wbrew temu, co uważają niektórzy, z nasion tych przyrządza się nie tylko grochówkę i fasolkę po bretońsku, ale także pasty do chleba, pasztety, kotleciki, zupy-kremy, puree do drugiego dania, dodaje się do sałatek, do potraw wielowarzywnych, farszów do pierogów, naleśników Uniwersalne, prawda? Na dodatek smaczne i wartościowe.

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Które strączkowe można podawać maluszkowi? Przewód pokarmowy małego dziecka należy powoli przygotowywać do podawania tego typu produktów, warto więc zacząć od małych ilości oraz od produktów najłagodniejszych. Najlepiej nadaje się tu soczewica i fasolka adzuki. Można też podawać ciecierzycę. Z grochem i fasolą lepiej poczekać, aż dziecko będzie nieco starsze.

Produkty zbożowe



W tej grupie produktów znajduje się wszystko, co powstaje z ziarna: mąka i przetwory z niej wytworzone (pieczywo, makarony), kasze, ryż, płatki zbożowe, otręby. Są one bogate w tzw. węglowodany złożone, głównie skrobię, która jest głównym źródłem energii wykorzystywanej na bieżąco przez komórki naszego ciała. Powinny one pokrywać ponad połowę naszego zapotrzebowania energetycznego, dlatego produkty skrobiowe powinny znaleźć się w codziennej diecie, w liczbie 5 porcji.

Oprócz węglowodanów złożonych, produkty zbożowe są cennym źródłem wielu witamin, zwłaszcza z grupy B, makro- i mikroelementów (fosforu, wapnia, magnezu, miedzi, żelaza, manganu), ale także pierwiastków śladowych, jak selen, molibden, chrom, a także błonnika pokarmowego. Należy jednak wyraźnie podkreślić, iż to bogactwo składników odżywczych nie występuje we wszystkich produktach z tej grupy, bo ich zawartość zależy od stopnia oczyszczenia ziarna. Największa ich koncentracja jest w zewnętrznej części ziarna, w łusce i pod okrywą nasienną, dlatego w czasie przemiału mąki, obłuszczenia i polerowania ziaren większość z nich tracimy. Stąd najbogatsze w składniki odżywcze są produkty z nieoczyszczonych ziaren, tzw. produkty pełnoziarniste, jak mąka razowa pszenna i żytnia typ 2000, pieczywo razowe, grube kasze (gryczana, jęczmienna pęczak), ryż brązowy, naturalne płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, żytnie, orkiszowe), otręby. Wyjątkiem jest tu kasza jaglana, która, choć drobna, jest całym, nieoczyszczonym ziarnem, więc zachowuje wszystkie składniki odżywcze. Stosunkowo dużo składników obecnych jest też w mące typu graham, a więc także w chlebie grahama, bułkach grahamkach itp. Natomiast mąka jasna, chleb jasny, bułki pszenne, biały ryż,

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

kasza manna, kus kus, płatki ryżowe - zostały pozbawione całej okrywy nasiennej wraz ze wszystkim, co było w niej cennego, pozostała w nich niemal tylko skrobia, w która obfituje środek ziarniaka, czyli bielmo, można więc powiedzieć, że produkty te to wyłącznie źródło skrobi, bez innych wartości odżywczych.

Wniosek z powyższych rozważań jest prosty – cenniejsze dla nas są produkty pełnoziarniste. Jednak jest jedno ale – duża zawartość w nich błonnika pokarmowego. Dla dorosłych to zaleta, ale w przypadku małego dziecka jego nadmiar może powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (wzdęcia, bóle brzuszka, a nawet biegunkę), szczególnie, że większość z tych produktów zawiera tzw. błonnik nierozpuszczalny, o bardziej drażniącym na błonę śluzową przewodu pokarmowego działaniu.

Co w takim razie podawać małemu dziecku? Produkty mieszane, i z jasnej mąki, drobne kasze, i pełnoziarniste, stopniowo zwiększając udział w diecie tych ostatnich i przyzwyczajając przewód pokarmowy dziecka do coraz to większych ilości błonnika pokarmowego. Nie bójmy się produktów pełnoziarnistych, ale też nie przesadzajmy z ich ilością – na początek jeden produkt pełnoziarnisty dziennie wystarczy - raz niech to będzie chleb razowy, następnego dnia kasza gryczana, a w kolejnym dniu np. płatki jęczmienne do zupy mlecznej. Wyjątkiem, o czym warto pamiętać, są produkty owsiane – ze względu na fakt, iż zawierają głównie tzw. błonnik rozpuszczalny, czyli łagodny i delikatny dla przewodu pokarmowego dziecka, produkty z owsa (mąka owsiana, kasza owsiana, płatki owsiane, a nawet otręby owsiane itp.) mogą być podawane każdego dnia łącznie z innymi produktami pełnoziarnistymi.

Warto stosować rozmaite produkty z tej grupy, nie tylko mąkę i pieczywo, ale też płatki zbożowe i kasze, o których trochę zapomnieliśmy. A kasze są niezwykle cennym składnikiem naszej diety, na dodatek bardzo uniwersalnym – można je dziecku podawać do zup (mlecznych i warzywnych), jako produkt skrobiowy do drugiego dania, do sałatek, do zagęszczania potraw, do koktajli i jako przekąskę w formie ziaren ekspandowanych (czyli tzw. dmuchanych). Niewątpliwie bardzo pozytywnie wyróżnia się tu kasza jaglana – nadaje się do podawania w każdej postaci i w połączeniu z niemal każdym innym produktem.

Poza tradycyjnymi przetworami ze znanych nam polskich zbóż (pszenica, żyto, jęczmień, owies), można czasem (a jak ktoś może, to i częściej) korzystać z mniej znanych, a bardzo wartościowych produktów zbożowych, jak amarantus czy komosa ryżowa (quinoa). W porównaniu do tradycyjnych zbóż, zawierają więcej białka, błonnika, żelaza, wapnia i innych składników odżywczych.

Dobrym pomysłem jest używanie mieszanki mąk do domowych wyrobów, jak pierogi, naleśniki, makarony – do mąki pszennej białej można dodać mąkę pełnoziarnistą, gryczaną, owsianą, mąkę z amarantusa czy jaglaną – taka mieszanina nie wpłynie istotnie na charakter potrawy, a znacznie wzbogaci ją w wartości odżywcze.

Produkty zbożowe są idealnym dodatkiem do potraw mlecznych i mogą stanowić składnik śniadania, kolacji czy przekąski. Żeby jednak taki posiłek był wartościowy, należy wybierać produkty naturalne, jak płatki owsiane, orkiszowe, jęczmienne, żytnie, a unikać wysokoprzetworzonych przekąsek, typu płatki

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

kukurydziane (tzw. corn flakes), płatki błyskawiczne, a tym bardziej – kuleczki miodowe, czekoladowe, cynamonowe itp. – tych produktów nie zalicza się bowiem do płatków zbożowych, ale do tzw. produktów śniadaniowych z kategorii słodkich przekąsek. I tak należy je traktować – jak słodkości, które mogą, ale tylko sporadycznie, pojawić się w menu dziecka i nie na posiłek podstawowy, a na deser. Pewną alternatywę na szybką przekąskę stanowić mogą tzw. produkty ekspandowane – czyli dmuchane (tzw. popping z amarantusa, gryki czy prosa). Nadają się one do bezpośredniego spożycia, jako dodatek do mleka, jogurtu, ale także do pojadania, do domowych batoników i innych deserów. Ekspandowaniu poddaje się całe ziarna, więc nawet w przypadku strat składników odżywczych większość z nich zachowuje się, produkt jest lekkostrawny, tylko niestety, zwiększa się jego indeks glikemiczny. Dlatego produkty ekspandowane nie zastąpią pełnego ziarna, a jedynie są zdrowszym, od wysoko przetworzonych produktów, pomysłem na słodką przekąskę.

Tłuszcze spożywcze

W tej kategorii produktów znajdują się tłuszcze różnego pochodzenia, zarówno zwierzęce (jak masło czy smalec), jak i roślinne (oleje) oraz utwardzone tłuszcze roślinne (margaryny).

Do smarowania pieczywa dla dzieci lepsze jest masło, gdyż zawiera tłuszcz lekko strawny, łatwo przyswajalny z przewodu pokarmowego. Mimo to nie należy podawać małym dzieciom masła w dużej ilości, a czasem można wręcz zrezygnować ze smarowania w ogóle (np. szczególnie, gdy do chleba podaje się pasty twarogowe, mięsne czy mięsno-warzywne).



Nie poleca się smażenia potraw na tłuszczu (smażone, panierowane mięsa, frytki, placki ziemniaczane, naleśniki, pączki, faworki).

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Aby natomiast zwiększyć w diecie dziecka ilość korzystnych dla zdrowia nienasyconych kwasów tłuszczowych, potrawy można wzbogacać w tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje), dodając je do zup, potraw mięsnych, surówek i sałatek, past do chleba itp. Najbardziej polecane są tłuszcze bogate w tzw. jednonienasycone kwasy tłuszczowe, jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy.

Warzywa i owoce



To produkty, których nie da się zastąpić w diecie niczym innym, no chyba że sokiem świeżo wyciśniętym z warzyw lub owoców, ale i tak może to być odpowiednik tylko jednej porcji tych produktów. Najlepsze zawsze są świeże warzywa i owoce, sezonowe, z lokalnych upraw. Zimą lub wczesną wiosną korzystamy z mrożonych. Produkty te powinny być podawane kilka razy w ciągu dnia, najlepiej do każdego posiłku, czyli 5 razy dziennie, w tym przynajmniej raz powinny wystąpić w formie surowej.

Dziecko ma wrodzoną preferencję smaku słodkiego, dlatego zawsze chętniej akceptuje owoce, niż warzywa, które często są gorzkie w smaku. Stąd warzywa powinny być pierwsze wprowadzane do diety, przed owocami. Należy również pamiętać, że tolerancję na różne smaki nabywamy poprzez ciągłą ekspozycję, więc żeby „nauczyć się” smaku warzyw i polubić je, trzeba mieć ku temu okazję. Dlatego nie zrażając się odmowami dziecka powinno się je podawać, zachęcać przynajmniej do spróbowania, a dopiero po kilkunastu (!) nieudanych próbach wprowadzania danego warzywa do diety można na jakiś czas zrezygnować. Ale tylko na jakiś czas, a potem znów spróbować je podać, bo smaki i preferencje dziecka potrafią się często zmieniać. Dobrze jest trochę poeksperymentować w kuchni i poszukać potrawy lub postaci podawania danego warzywa najbardziej odpowiadającemu dziecku, np. brokuł ugotowany do drugiego dania często nie jest akceptowany, ale w formie zupy-krem już tak.

Jakie warzywa i owoce podawać?



W zasadzie – niemal wszystkie, jeśli oczywiście nie ma przeciwwskazań zdrowotnych i nie trzeba stosować diety eliminacyjnej. Wszystkie warzywa obfitują w witaminy, składniki mineralne i błonnik, ale są takie, które szczególnie dużo ich zawierają i dobrze by było, gdyby każdego dnia przynajmniej jeden produkt z każdej grupy znalazł się w menu dziecka:

1. warzywa i owoce bogate w witaminę C – warzywa kapustne (kapusta biała, świeża i kiszona, włoska, czerwona, brukselka, kalarepa, kalafior), pomidory, chrzan, natka pietruszki, papryka, szpinak, porzeczki, maliny, truskawki, poziomki, agrest, czarne jagody, truskawki, pomarańcze, cytryny, kiwi i grejpfruty.
2. warzywa i owoce obfitujące w beta karoten – marchew, dynia, morele, brzoskwinie, mango, melon, śliwki, szpinak, jarmuż, szczaw, brokuły, brukselka, boćwina, cykoria, zielony groszek, fasolka szparagowa, natka pietruszki, koperek, szczypiorek, świeże zioła (bazylia, mięta, melisa).
3. inne – co nie znaczy pozbawione wartości odżywczej – cebula, korzenie pietruszki, buraki, ogórki, seler, pory, rabarbar, jabłka, gruszki, śliwki, wiśnie, żurawiny, winogrona i inne.

Można też kierować się kolorem – kolor owoców/warzyw zależy od zawartości w nich barwników, które są silnymi antyoksydantami, więc każdy kolor to inny, równie cenny składnik diety – dlatego staraj się, aby dieta dziecka była kolorowa, aby każdego dnia na talerzyku znalazło owoce/warzywa w kolorze:

1. Żółto-pomarańczowym – marchew, papryka, pomidory, dynia, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny, grejpfruty.

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

2. Zielonym - sałata, szpinak, cykoria, brokuły, natka pietruszki, seler naciowy, kapusty (biała, włoska, pekińska), zielony groszek, fasolka szparagowa, szczypiorek, koperek, świeże zioła (bazylia, mięta, melisa).
3. Fioletowo-granatowym – winogrona, borówka, czarna jagoda, czarna porzeczka, śliwka, jeżyna, żurawina, kapusta czerwona.

Szczególnie cenną grupą warzyw są te ciemnozielone, w tym liściaste – one zawierają szczególnie dużo witaminy C, karotenu, ale też wapnia, żelaza i magnezu, dlatego w codziennej diecie powinno się zawsze znaleźć ciemnozielone warzywo.

W jakiej postaci podawać warzywa i owoce?

Surowe, obrane i pokrojone na małe cząstki lub kawałki gotowanych jako dodatek do kanapki, przekąska na II śniadanie czy podwieczorek, w formie zup jarzynowych z kawałkami warzyw czy zup-kremów, koktajli, musów, sałatek, surówki czy jarzynki gotowanej do II dania, do zapiekanek, omletów, past do chleba (z mięsem, rybą, twarogiem, jajkiem). Warto również pamiętać o dodatkach typu natka pietruszki, koperek, szczypiorek, liście bazylii – uatrakcyjnią kanapkę, omlet czy zupę, a liście świeżej mięty czy melisy - wzbogacą smak napojów, deserów czy sałatek owocowych.

Aby warzywa i owoce nie straciły wartości odżywczej, należy:

1. wybierać świeże i dobrze myć pod bieżącą wodą, ale nie moczyć, bo tracą witaminę C, w miarę możliwości spożywać je na surowo,
2. ze względu na duże straty witaminy C podczas rozdrabniania, należy tę czynność wykonywać bezpośrednio przed spożyciem (przygotować tylko tyle, ile potrzeba na jeden posiłek, nie przechowywać przygotowanych potraw z warzyw i owoców), a do obierania, krojenia czy rozdrabniania używać noży i narzędzi ze stali nierdzewnej,
3. gotować krótko, na parze lub w niewielkiej ilości wody i spożywać bezpośrednio po ugotowaniu, aby nie dopuścić do dalszych strat witaminy C (unikać przetrzymywania ugotowanych potraw w cieple i powtórnego podgrzewania)
4. unikać dostępu powietrza i światła do obranych i pokrojonych warzyw oraz owoców.

Co prawda w postaci surowej zachowują więcej wartości odżywczych niż gotowane (szczególnie witaminy C i kwasu foliowego), ale jedna porcja dziennie surowych warzyw wystarczy, a jeśli dziecko woli gotowane, to też dobrze. W tym wieku liczy się głównie to, żeby różne warzywa były w diecie dziecka w odpowiedniej ilości i aby dziecko je jadło.

Część I Żywnienie – teoria
Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Owoce suszone, orzechy, nasiona



Owoce suszone zawierają te same składniki, co świeże, tylko w dużej większej koncentracji, co oznacza również, że są bogactwem cukrów prostych i mają dużo wyższą kaloryczność od świeżych – można je stosować w diecie małego dziecka, ale w umiarkowanych ilościach i raczej jako alternatywę dla słodyczy, niż odpowiednik porcji owoców. Jednak ze względu na cenny skład (duże ilości błonnika, witaminy A, E, C i inne silne antyoksydanty, jak likopen, polifenole, kwercetyna, witaminy z grupy B, składniki mineralne – potas, magnez, cynk, żelazo, wapń) są bardzo dobrym dodatkiem do diety i polecane są dzieciom już od okresu niemowlęcego. Jako ciekawostka: 4 morele suszone zaspokajają dzienne zapotrzebowanie na witaminę A, 100g suszonych fig ma tyle samo wapnia, co 1 szklanka mleka, 10-15 daktyli może zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na żelazo.

Do wyboru mamy morele, śliwki, figi, daktyle, rodzynki, żurawinę, owoce goji, jabłka, banany (nie mylić z chipsami bananowymi, które wyrażane są z dodatkiem tłuszczu), ananasy, mango, gruszki i cały szereg innych. Możemy podawać je jako przekąskę, dodatek do potraw (kompotów, deserów, twarożków), zamiast cukru do napojów (np. daktyle) czy domowych słodyczy (typu pralinki, chałwy itp.).

Kupując je i podając dziecku, zwróćmy uwagę, aby:

- nie były to produkty, które w składzie mają E220 lub napis: „zawiera siarczany”, „konserwowany siarką”,
- były to produkty suszone, a nie kandyzowane,
- jeśli dziecko ma jeszcze problemy z gryzieniem, lepiej na początku wybierać bardziej miękkie owoce suszone (np. morele a nie banany), namoczyć, ew. rozdrobnić,
- przed spożyciem umyć je lub sparzyć.

Doskonałym dodatkiem do każdej racjonalnej diety mogą być **orzechy, migdały, nasiona** - pestki dyni, słonecznika, sezam, len, mak. Są to produkty dość kaloryczne i ciężkostrawne, dlatego w ich spożyciu trzeba zachować umiar. Wysoka kaloryczność jest wynikiem dużej zawartości tłuszczu – od 35% w nasionach lnu złocistego do ponad 75% w orzechach macadamia. Ale jest to dobry tłuszcz, który powinien znaleźć się w diecie. Orzechy laskowe, nerkowca, macadamia i pistacje zawierają głównie jednonienasycone kwasy tłuszczowe, orzechy włoskie, pinii, len, mak, sezam, dynia i słonecznik – wielonienasycone, przy czym większość z nich ma głównie kwasy omega 6, a tylko len i orzechy włoskie mają dużo kwasów omega 3. Oprócz tłuszczu zawierają dość dużo cennego białka, błonnika, witaminę E, witaminy z grupy B, liczne składniki mineralne (zwłaszcza cynk, magnez, żelazo, miedź, wapń) i pierwiastki śladowe (np. selen), a także inne ważne dla zdrowia składniki, jak fitosterole i silne antyoksydanty, chroniące komórki przed uszkodzeniami.

Orzechy czy inne nasiona mogą być zdrową przekąską i alternatywą dla słodczy dla dziecka, mogą być także dodawane do potraw (sałatek, past do chleba, omletów, jajecznicy, zup-kremów, domowych wypieków typu chleb, muffinki wytrawne).

Produkty te mogą być spożywane przez dzieci, jednak warto pamiętać o kilku istotnych kwestiach:

- małe dzieci mogą mieć jeszcze problem z gryzieniem drobnych i twardych cząstek, jeśli więc istnieje u dziecka ryzyko zachłyśnięcia się, orzechy czy nasiona można podawać w formie zmielonej,
- orzechy i sezam mogą alergizować, dlatego nie podajemy ich dzieciom z alergią na te produkty i zachowujemy ostrożność także w innych postaciach alergii,
- nie podajemy dzieciom orzechów solonych, w ostrych panierkach czy w karmelu (sami zresztą też ich nie jedzmy, większą wartość odżywczą mają niesłodzone i niesolone),
- ze względu na wysoką zawartość tłuszczu nienasyconego, który łatwo jełczeje, orzechy kupujemy w łupinkach i łuskamy je na bieżąco, to samo dotyczy nasion lnu (nie trawimy osłonki, więc nasiona trzeba zmielić czy zmiażdżyć, ale przed spożyciem, bo szybko się psują).

Napoje

Dziecko w wieku 13-36 miesięcy powinno wypijać dziennie około 1300 ml płynów – około 5 szklanek.

Co podawać dziecku do picia? Do posiłków słaby napar herbaty czarnej, herbatki owocowe, ziołowe, najlepiej bez cukru. Między posiłkami – zawsze woda! Jest bezkaloryczna, nie stwarza ryzyka próchnicy zębów i najlepiej nawadnia organizm dziecka. Może być mineralna (najlepiej niskozmineralizowana, o zawartości

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

składników mineralnych poniżej 500mg/litr wody), Ale może to być również woda przegotowana, ze „smakiem” w postaci plasterka cytryny, pomarańczy, listka mięty, melisy. Oczywiście, bez dodatku cukru. Dziecko, nauczone od samego dzieciństwa picia wody, zawsze będzie po nią sięgało, jak będzie starsze.



A co z sokami owocowymi czy warzywnymi? Można podawać, ale pamiętajmy, że soki nie służą do zaspokajania pragnienia! Zarówno soki owocowe, jak i warzywne są odpowiednikiem 1 porcji owoców czy warzyw – ale nie są niezbędne w diecie! Sok i tak nigdy nie zastąpi produktu, z którego powstał – zawsze lepiej zjeść owoc. A jeśli jednak chcemy podać sok, to niech to będzie samodzielnie, na świeżo wyciśnięty sok z owoców/warzyw lub gotowy, 100% sok przecierowy, bez cukru (np. soki dla niemowląt). Maksymalna ilość soku dla dziecka w wieku 13-36 miesięcy to 150 ml (2/3 szklanki). Nie podawajmy soków z kartonu, zwłaszcza tych „odtworzonych z zagęszczonego soku”, słodzonych. Nie poleca się też soków tzw. 1-dniowych, gdyż nie są pasteryzowane. A po wypiciu soku, tak jak po posiłku, należy umyć lub choćby dobrze wypłukać ząbki...

Czego nie podawać dziecku do picia? Wszelkich napojów słodzonych cukrem, kolorowych, gazowanych i niegazowanych, wody z syropami owocowymi. Należy też unikać wód mineralnych smakowych, bo na ogół są słodzone (tak jak kolorowe napoje).

2.2 Ile dziecko powinno zjeść w ciągu dnia.

Wiemy już, co dziecko powinno jeść, a teraz pytanie bardzo istotne: ile tych produktów powinno znaleźć się w codziennej diecie, aby pokryć zapotrzebowanie dziecka na kalorie i wszystkie niezbędne składniki odżywcze?

Poniższe schematy przedstawiają przykładowe propozycje zestawów produktów z poszczególnych grup, które należy uwzględnić w codziennym menu dziecka. Obrazki pozwolą Państwu zorientować się co do wielkości zalecanych porcji, bez konieczności ich ważenia. W każdej grupie prezentujemy kilka możliwych zestawień, gdyż zasadą łączenia produktów w grupy jest ich podobny skład i możliwość zamiany jednego produktu na inny w obrębie grupy, bez większego uszczerbku na wartości odżywczej diety. Np. pieczywo możemy zamienić na mąkę czy kaszę i odwrotnie – tak więc jednego dnia można przewidzieć więcej pieczywa w posiłkach, innego więcej kasz, ryżu czy płatków albo podać dania mączne. Mleko można zamienić na ser, a ser na napoje mleczne. Ale warto pamiętać, że po pierwsze: taka zamiana możliwa jest tylko w grupie (np. warzyw nie zamienimy na mięso, a zbożowych na tłuszcz), a nawet w obrębie grupy nie wszystkie produkty są zamienne (np. warzyw nie zamienia się na owoce, masła na olej, a produktów mlecznych na mięso (choć mięso można zamienić na produkty mleczne)).

Grupa: produkty mleczne

W ciągu dnia dziecko powinno otrzymać tyle produktów mlecznych, aby w sumie odpowiadało to około 550 ml mleka płynnego: może to być 3,5 szklanki mleka, mogą być 2 szklanki mleka i 25g twarożku, może być 1 szklanka mleka 200ml, 100g jogurtu lub kefiru i 1 cienki plasterek sera żółtego. Poniższe ilustracje prezentują 3 różne zestawienia produktów mlecznych przeznaczonych do spożycia w ciągu dnia.



Mleko 200 ml + maślanka/kefir 100 ml + twaróg 50g

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.



Mleko 2 x 200 ml + twaróg 35g + jogurt 50g



Mleko 200 ml + kefir/jogurt 200 ml + ser żółty 15g

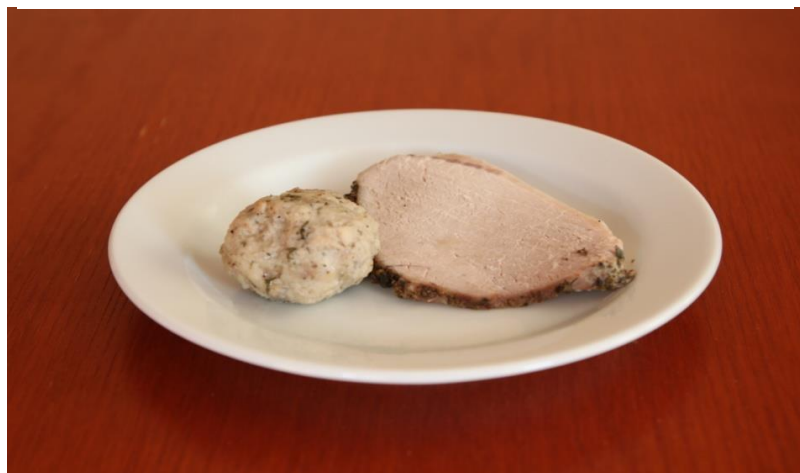
Grupa: inne produkty białkowe (mięso, drób, ryby, jaja)

Dzienna podaż produktów z tej grupy przewiduje około 25g mięsa, drobiu lub ryby (najlepiej codziennie inny rodzaj mięsa) i ok. 5g wędliny (pół cienkiego plasterka) – można nie podawać wędliny i zwiększyć porcję mięsa do 30g. Raz w tygodniu podaną porcję mięsa można zamienić na pół jajka lub 25g serka.

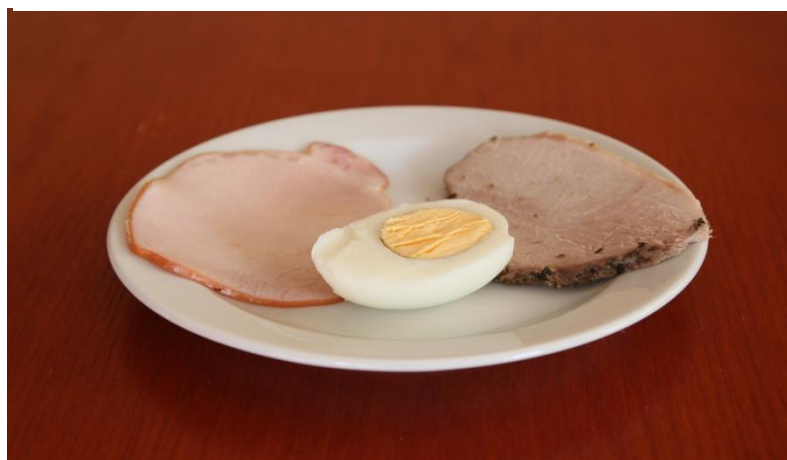
Oprócz tego zaleca się 1/2 sztuki jaja dziennie, ale można podać 1 sztukę co drugi dzień, a także użyć jajo do potraw, ostatecznie można zamienić je na np. twarożek w ilości 20g.



Ryba gotowana 25-30 g jajko 50 g



pulpet drobiowy 25 g schab pieczony 20 g



polędwica 10g jajko 25 g schab pieczony 20g

Grupa: produkty zbożowe

W ciągu dnia dziecku możemy podać 2 cienkie kromki chleba, pół małej bułeczki i 3 łyżki kaszy lub płatków. Jeżeli planujemy potrawę mączną, zmniejszamy ilość pieczywa. Poniższe ilustracje prezentują 3 różne zestawienia produktów zbożowych przeznaczonych do spożycia w ciągu dnia.



1 kromka chleba 30g + ½ bułki 25g + makaron 30g + płatki 20g



3 kromki chleba 3 x 30g + mąka 10g + ryż 20g



bułka 50g + kasza 30g + płatki 30g

Grupa: warzywa i owoce

Dla zbilansowania diety dziecko powinno otrzymać minimum 450 do 500g warzyw i owoców, przy czym najlepiej, aby było w diecie więcej warzyw (300-350g), a mniej owoców (150-200g), 1 porcję owoców czy warzyw możemy zamienić na sok przecierowy (max 150 ml dziennie).



sałata 20 g + brokuł 50g + papryka 30g
+ pomidor 30g + marchew 40g + ogórek 30g



$\frac{1}{2}$ małego jabłka 50g + 1 mała mandarynka 50g + 1 małe kiwi 50g



$\frac{1}{2}$ małego jabłka 50g + $\frac{1}{2}$ szkl. malin 50g + 50 ml soku + $\frac{1}{2}$ banana 50g

Grupa: tłuszcze

Dzienna racja pokarmowa przewiduje 10g masła (3 razy po pół łyżeczki, do smarowania pieczywa – 3g wystarczają, aby cieniutko posmarować 1 kromeczkę chleba) i 6g oleju roślinnego (oliwy lub rzepakowego). Nie powinno się zamieniać oleju na masło, zaleca się, aby podając do kanapki różne pasty (serowe, jajeczne, mięsne, rybne) nie smarować już pieczywa masłem.



3 x 3g masła + 1 łyżka oliwy

Grupa: cukier i słodczyce

Nie zalecane w racjonalnym żywieniu, dopuszcza się maksymalnie 9g cukru do słodzenia napojów (3 razy po 3g na szklankę napoju, czyli po pół łyżeczki cukru na porcję).

Uwaga!

Zarówno normy żywienia, jak i dzienna racja pokarmowa, przedstawiają średnie zapotrzebowanie dziecka w wieku 1-3 lata na energię i składniki odżywcze czy zalecaną do spożycia w ciągu dnia ilość produktów spożywczych. Indywidualne zapotrzebowanie dziecka może się nieco różnić od średniej: dziecko 13 miesięczne potrzebuje przecież mniej pożywienia niż dziecko, które ma 36 miesięcy. Dlatego powyższe wytyczne, prezentujące zalecane ilości produktów z poszczególnych grup należy traktować jako wzór przeciętnego zapotrzebowania. Może się zdarzyć, że nasze dziecko je mniejsze ilości, niż podaje schemat, albo większe, ale jeśli jego masa ciała mieści się w normie i rozwija się prawidłowo, nie ma powodu do niepokoju.

2.3 Czego nie powinno być w diecie małego dziecka.

Produkty wysokoprzetworzone

Przetwarzanie żywności znane jest człowiekowi od wieków, a żywność przetworzona towarzyszy nam na każdym kroku. Przetwarzanie to przecież suszenie, marynowanie, wędzenie, peklowanie, mrożenie, pasteryzowanie, kiszenie..... Nasi dziadkowie też przetwarzali żywność: używali soli do

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

konserwowania mięsa i ryb, dodawali zioła i przyprawy korzenne, aby poprawić smak potraw, konserwowali owoce za pomocą cukru, a także marynowali warzywa w roztworze octu.

Przetwarzanie jest niezbędne, aby zachować świeżość żywności, przedłużyć termin jej przydatności do spożycia, zapewnić bezpieczeństwo zdrowotne żywności (zabezpieczenie przed drobnoustrojami), a także aby podnieść walory smakowe, poprawić wygląd i fakturę artykułów spożywczych. Przeciwtleniacze np. zapobiegają jęlczeniu tłuszczów i olejów, emulgatory hamują rozdział produktów tłuszczowych na frakcje stałą i płynną, przeciwdziałają pleśnieniu chleba, umożliwiają żelowanie dżemów owocowych itp.

Nie można więc twierdzić, że przetwarzanie jest złe, a żywność przetworzona nie nadaje się do spożycia. Stosowanie diety opartej wyłącznie na świeżych, nieprzetworzonych produktach w obecnych czasach jest po prostu niemożliwe.

Problemem nie jest samo przetwarzanie i stosowanie dodatków do żywności, co stopień tego przetworzenia. Chleb to produkt przetworzony, ale jest różnica między tradycyjnym chlebem (woda, mąka, zakwas), a chlebem (?), który składa się z następujących składników: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, ocet, tłuszcz roślinny utwardzony, cukier, mieszanka piekarnicza (substancja konserwująca E282, emulgator E481, stabilizator E170, kwas L-askorbinowy E300, diocetan sodu E262, guma guar E412).

Bardzo często składnik podstawowy takiej żywności jest gorszej jakości (niska zawartość mięsa w wędlinach wysokowydajnych, niska zawartość lub brak sera w serach topionych itp), dlatego wymaga ona dodatku różnych substancji celem poprawienia (nijakiego) smaku, (nieciekawej) barwy, (nieistniejącego) zapachu.

Przeładowywanie produktów spożywczych substancjami dodatkowymi, szczególnie tych dla maluchów, bo przecież muszą być atrakcyjne (kolorowe, pachnące), może też być przyczyną reakcji uczuleniowych u dzieci, zwłaszcza tych skłonnych do alergii i z rodzin atopowych.

Jeśli nawet pominiemy fakt, iż w żywności wysokoprzetworzonej jest dużo różnych, niekoniecznych często, substancji dodatkowych, to żywność ta i tak na ogół charakteryzuje się niższą wartością odżywczą – wysoką zawartością tłuszczu (często utwardzanych tłuszczów), cukru czy innych substancji słodzących, soli, czyli tych składników, które nie służą naszemu zdrowiu. Dlatego przy wysokim spożyciu takich produktów dieta jest kaloryczna, bogata w tłuszcz i cukier, a uboga w cenne witaminy, składniki mineralne, ma mało błonnika pokarmowego i nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Dlatego warto szukać produktów naturalnych i przygotowywać „domowe” odpowiedniki tych przetworzonych: wystarczy do jogurtu naturalnego dodać owoce i mamy pyszny, zdrowy i rzeczywiście owocowy jogurt, zamiast bulionów i kostek rosółowych wykorzystać wywary warzywne z dodatkiem ziół, zamiast produktów z białej, oczyszczonej mąki wybierać te z pełnego ziarna.

Część I Żywnienie – teoria
Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Małemu dziecku nie podaje się:

- zup i sosów w proszku
- kostek rosołowych
- chipsów
- parówek
- napojów instant
- konserw
- pieczywa tostowego
- płatków śniadaniowych słodzonych
- serów topionych

Topiony kremowy, produkt seropodobny
Składniki: woda, tłuszcz palmowy częściowo utwardzony, mleko odtłuszczone, ser 8% (z mleka, zawiera białka jaja), twaróg (z mleka), serwatka w proszku (z mleka), stabilizator (E1422), skrobia, sole emulgujące (E452, E450, E339), białka mleka, sól. **Wartość odżywcza 100 g produktu:** Wartość energetyczna 1305 kJ/315 kcal; Tłuszcz 28 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15 g; Węglowodany 6,6 g, w tym cukry 3,4 g; Białko 9,2 g; Sól 2,1 g. **Warunki przechowywania:** przechowywać w temperaturze od +2 °C do +10 °C. **Najlepiej spożyć przed/numer partii:** na spodzie opakowania.

ten „ser” zawiera tylko 8% sera, ale za to w składzie widzimy częściowo utwardzony tłuszcz roślinny (czyli izomery trans) i różne substancje, dzięki którym z wody i tłuszczu dało się go w ogóle zrobić!

Tłuszcz utwardzony i izomery trans

Tłuszcze trans, a w zasadzie izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (jedno- i wielonienasyconych), są uznawane za najbardziej szkodliwy dla zdrowia typ kwasów tłuszczowych. Ich duże spożycie zaburza rozwój dziecka i sprzyja rozwojowi chorób przewlekłych, m.in. nowotworów, cukrzycy typu 2 i chorób układu sercowo-naczyniowego.

W naturze izomery trans znajdziemy w tłuszczach mlecznych - mleko i jego przetwory, także masło i mięsie zwierząt przeżuwających - cielęcina, wołowina. Występują one w połączeniu z izomerami cis jako tzw. kwas rumenowy (CLA – skoniugowany kwas linolowy) – **ale te izomery trans nie są szkodliwe**, wręcz przeciwnie – posiadają udowodnione naukowo właściwości prozdrowotne - silne działanie przeciwutleniające, chroniące przed miażdżycą i chorobami nowotworowymi!

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Szkodliwe dla nas są przemysłowe tłuszcze trans, które powstają w czasie uwodornienia ciekłych olejów zarówno roślinnych jak i rybich – proces ten powoduje, że dobre tłuszcze nienasycone stają się gorsze niż tłuszcze nasycone. Uwodornienie zmienia konsystencję tłuszczu z płynnego w stały, tłuszcz zwiększa swą trwałość, jest bardziej odporny na działanie światła słonecznego i temperatury i zmienia właściwości technologiczne tłuszczów np. nadają większą kruchość wypiekom i przedłużają ich świeżość. Dlatego tłuszcze trans są szeroko wykorzystywane w cukiernictwie (ciasta, ciastka), do wyrobu koncentratów spożywczych (zupy i sosy w proszku, dressingi, buliony), do smażenia przekąsek (chipsy, frytki) i produktów typu fast food (burgery, pizza mrożona), twardych tłuszczów stołowych (do smażenia i wypieków) i wielu innych (m. in. zagęstniki, śmietanki do kawy, kremy do ciast itp.) o długim terminie przydatności do spożycia. Tłuszcze trans powstają także w czasie długotrwałego ogrzewania tłuszczu roślinnego i w nieświeżych tłuszczach używanych w restauracjach typu fast food i innych punktach gastronomicznych.

Warto podkreślić, obecność izomerów trans w tłuszczu jest zależna od stopnia jego utwardzenia – w tłuszczu całkowicie utwardzonym może ich nie być, ale za to tłuszcz staje się nasycony i działa tak, jak tłuszcz pochodzenia zwierzęcego. Izomery trans są obecne w tłuszczach niecałkowicie, czyli częściowo utwardzonych i tych właśnie należy unikać!

Jedynym rozwiązaniem jest czytanie etykiet produktów spożywczych – ponieważ na opakowaniu nie znajdują Państwo informacji o zawartości izomerów trans, należy sprawdzać składniki produktu /potrawy - jeśli w składzie znajdują się „częściowo utwardzone tłuszcze”, to są tam też izomery trans!

Wartość odżywcza / Nutrition Facts	100 g	9 g	%* (9 g)	*RWS - Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400 kJ/2 000 kcal).
Energia / Energy	2009 kJ 480 kcal	181 kJ 43 kcal	2%	*RI - Reference intake of an average adult (8400 kJ/2000 kcal).
Tłuszcz / Fat	22 g	2 g	4%	Opakowanie zawiera 9 porcji / 9 portions per package.
W tym kwasy tłuszczowe nasycone / of which saturates	9,4 g	0,8 g	4%	Porcja: 1 ciastko (około 9 g) / Portion: 1 biscuit (about 9 g).
Węglowodany / Carbohydrate	61 g	5,5 g	2%	
W tym cukry / of which sugar	31 g	2,8 g	3%	
Białko / Protein	7,3 g	0,6 g	1%	
Sól / Salt	0,5 g	0,04 g	1%	

PL Herbatniki w polewie kakaowej. Składniki: mąka pszenna, polewa kakaowa 26% (cukier, częściowo utwardzony tłuszcz roślinny (palmowy i rzepakowy), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, emulgatory: lecytyna sojowa i E 476, aromat: czekoladowy); cukier, tłuszcz roślinny (palmowy i rzepakowy), syrop malinowy, masa jajowa i/lub jaja w proszku, substancje spulchniające: węglany sodu i węglany amonu; sól, aromat. Możliwa obecność: mleka, sezamu, siarczynów, orzeszków ziemnych i innych orzechów. EN Biscuits in cocoa icing. Ingredients: wheat flour, cocoa coating 26%

w tym tłuszczu na pewno są izomery trans!

Sól

Sól to chlorek sodu. Obydwa pierwiastki tworzące ten związek chemiczny – sód i chlor - są nam potrzebne. Sód jest odpowiedzialny za utrzymanie odpowiedniego ciśnienia tętniczego krwi, wraz z potasem, reguluje skurcze mięśni i przekazywanie sygnałów nerwowych. Chlor aktywuje enzymy trawienne śliny i bierze udział w produkcji kwasu solnego w żołądku. Obydwa składniki mineralne regulują równowagę wodną i kwasowo-zasadową organizmu. Gwarantują więc prawidłowe funkcjonowanie naszego ciała.

O ile dostarczane są w określonych ilościach. Zapotrzebowanie na te składniki jest bowiem bardzo niewielkie, a dzieci potrzebują ich dużo mniej, niż dorośli.

Spożywanie przez dzieci zbyt dużych ilości soli z dietą może prowadzić do demineralizacji kości i zaburzenia prawidłowego rozwoju układu kostnego, ponieważ powoduje zwiększenie wydalania wapnia i magnezu z moczem. Niedojrzałe nerki dziecka nie potrafią sprawnie usuwać nadmiarów sodu, co prowadzi do ich nadmiernego obciążenia. Przyczynia się także do zwiększenia ilości wydalanego z moczem białka. Nadmierne spożycie soli powoduje także powstawanie zmian zanikowych w błonie śluzowej żołądka, jak również zwiększa ryzyko zakażenia bakterią *Helicobacter pylori*, co może być przyczyną powstawania zmian nowotworowych w żołądku.

Solić więc czy nie? Solenie potraw nie jest niezbędne, jest w zasadzie podyktowane wyłącznie naszymi przyzwyczajeniami smakowymi, bowiem większość osób nie chce jeść „mdłych” potraw. Solenie nie byłoby takim problemem, gdyby nie wszechobecność sodu w naszej żywności, z którą dostarczamy go sobie więcej niż z soli kuchennej. Każda żywność przetworzona zawiera dodatek soli, czasem w bardzo dużych ilościach. Aby pokryć dobowe zapotrzebowanie na sód u małego dziecka, wystarczyłoby..... 60g płatków kukurydzianych lub 4 kromki bagietki francuskiej z serem topionym! Sól znajduje się w pieczywie, wędlinach, wędzonkach, w serach, zwłaszcza żółtych i topionych, w warzywach i innych produktach konserwowanych, przekąskach śniadaniowych, sosach, nie mówiąc już o gotowych daniach w torebkach i kartonikach, przekąskach typu chipsy, paluszki czy krakersy itp. A także w często używanych w domowej kuchni gotowych bulionach, przyprawach do zup.

Jeśli więc chcesz dodać daniom dla dziecka trochę smaku, nie używaj soli, ale przypraw ziołowych, które są zdrowsze i nadają potrawom o wiele ciekawszy smak i aromat. Możesz bez obaw używać następujących przypraw: kminek, majeranek, koperek, oregano, rozmaryn, cząber, estragon, bazylia, tymianek, natka, koperek, rzeżucha, szczypiorek, cynamon, czosnek, słodka papryka.

A jeśli już koniecznie musisz czasem użyć soli, wybierz sól z naturalnymi mikroelementami, jak sól morską, sól kamienna (himalajska czy kłodawska). I stosuj ją z umiarem...

Paluchy serowe z solą

Składniki: mąka **pszenna**, ser (9,6%) [z **mleka**], olej roślinny (rzepakowy), sól (3,4%), aromaty, cukier, syrop glukozowy, substancje spulchniające (węglany sodu, węglany amonu), regulator kwasowości (wodorotlenek sodu).

Informacja dla alergików: patrz na składniki zaznaczone **pogrubioną** czcionką. Produkt może zawierać nasiona sezamu, jaja, soję, orzechy.

Wartość odżywcza 100 g produktu:

Wartość energetyczna	1699 kJ/403 kcal
Tłuszcz	8,5 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,6 g
Węglowodany	68 g
w tym cukry	5,4 g
Białko	12 g
Sól	4 g

sugerowana porcja
tego produktu (25g)
zawiera 1g soli, czyli w
60% pokrywa dobowe
zapotrzebowanie
dziecka!

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Cukier i inne substancje słodzące.

O ile pewna ilość soli jest dla nas niezbędna, o tyle w przypadku cukru trudno znaleźć jakiegokolwiek pozytywy. Nie dostarcza on żadnych niezbędnych składników odżywczych. Jest jedynie źródłem tzw. „pustych” kalorii. Od dawna wiadomo, że cukier „nie krzepi”, a szkodzi... oczywiście, jeśli jest spożywany w nadmiarze.

Mowa o cukrze stołowym, rafinowanym, z cukierniczki, który jest dodatkiem smakowym, a nie naturalnym składnikiem żywności. Człowiek potrzebuje cukrów (inaczej węglowodanów), z nich w organizmie powstaje glukoza, czyli najważniejszy materiał energetyczny dla komórek. Są to cukry znajdujące się w owocach, sokach owocowych i tzw. skrobia, występująca w produktach zbożowych, warzywach i ziemniakach. Ze skrobi, w procesie trawienia uwalnia się glukoza. Nie musimy jeść „cukru”, aby komórki otrzymały swoje paliwo energetyczne!

A poza tym - sam cukier naturalny, gdybyśmy tylko taki dostarczali z dietą, nie byłby wielkim problemem. Kłopot w tzw. cukrach dodanych, których w żywności jest bardzo dużo. Informacji o cukrach dodanych możemy szukać w składzie produktu, mogą one być w formie różnych substancji: glukoza, galaktoza, fruktoza, arabinoza, sacharoza (cukier biały), maltoza, laktoza, ale także pośrednie produkty hydrolizy skrobi: dekstryny, maltoza, izomaltoza, maltodekstryny. Warto pamiętać, iż w informacji żywieniowej na opakowaniu nie ma danych na temat zawartości poszczególnych cukrów, tzn. nie podaje się oddzielnie ilości cukru jako naturalnego składnika żywności i cukrów dodanych, zawsze podana jest sumaryczna zawartość wszystkich cukrów prostych.

Oddzielnym problemem jest obecność w żywności substancji słodzących pod postacią tzw. syropów. Pierwotnie używane były syropy pochodzące ze skrobi, w ostatnich kilkudziesięciu latach upowszechnił się jego tańszy odpowiednik - syrop glukozowo-fruktozowy pozyskiwany z kukurydzy, który występuje pod nazwą handlową „izoglukoza” lub syrop wysokofruktozowy. Syrop ten jest szeroko stosowany w różnych gałęziach przemysłu spożywczego: produkcji dżemów, wsadów owocowych, owoców kandyzowanych, zup, ketchupów, zalew do ogórków i śledzi, likierów, piwa, wyrobów piekarniczych, mlecznych napojów fermentowanych, serków twarogowych, deserów mlecznych, lodów, soków i napojów gazowanych i niegazowanych. Ich wszechobecność w żywności spowodowała, że w przeciągu ostatnich dwóch dekad konsumpcja syropu wzrosła o 1000% (10-krotnie)! Zawartość cukrów w produktach słodzonych syropem glukozowo-fruktozowym, a zwłaszcza napojach, jest tak duża, że niejednokrotnie 1 szklanka takiego napoju stanowi już całodobową dopuszczalną ilość cukrów prostych w diecie!

Pomimo licznych badań oceniających wpływ syropu glukozowo-fruktozowego na zdrowie i wielu przesłanek jego niekorzystnego oddziaływania, nie ma ograniczeń dotyczących jego stosowania w żywności. Syrop ten ma tzw. status GRAS (*generally recognized as safe*), czyli uznany został za bezpieczny dodatek do żywności. Dlatego jedyne, co możemy zrobić, to świadomie unikać produktów, które go zawierają.

Zawsze sprawdzaj etykiety!

Jeśli w składzie produktu jest cukier, to oczywiste, że napój jest słodzony, ale jeśli wymienione są: glukoza, fruktoza, arabinoza, maltoza, izomaltoza, dekstryny, maltodekstryny, syrop glukozowy, syrop glukozowo-fruktozowy to też są cukry! Sprawdzaj w tabeli z wartościami odżywczymi, jaka znajduje się na opakowaniu produktu, ile „cukrów” jest w 100g produktu – jeśli np. 100g zawiera 12g cukrów, to w 1 szklance (250ml) mamy 30g, czyli 6 łyżeczek!

Wartość odżywcza	w 100 ml	**w porcji 250 ml	% RWS* w porcji
Energia	202 kJ/48 kcal	505 kJ/120 kcal	6%
Tłuszcz	0 g	0 g	0%
-w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0%
Węglowodany	12,9 g	32,0 g	12%
w tym cukry	12,9 g	32,0 g	36%
Białko	0 g	0 g	0%
Sól	0,02 g	0,05 g	1%

1 szklanka tego napoju zawiera 6 i pół łyżeczki cukru!

Oddzielnym problemem jest obecność w produktach spożywczych substancji intensywnie słodzących (tzw. słodzików), będących substytutem cukru. Są dwa rodzaje tych substancji: grupa tzw. poliole (sorbitol, ksylitol, mannitol) oraz tzw. sztuczne słodziki (jak np. aspartam, acesulfam K, cyklaminy, sukraloza itp.). Ich wykorzystanie w żywności jest podyktowane faktem, iż są mniej kaloryczne niż sacharoza i nie wpływają na poziom cukru we krwi. Są przeznaczone do produkcji żywności dietetycznej, kierowanej do osób chorujących na cukrzycę czy osób odchudzających się.

Pomimo, iż dozwolone prawnie substancje słodzące zostały uznane za bezpieczne, pod warunkiem ich umiarkowanego pobrania z diety, raczej nie poleca się ich małym dzieciom. Nawet poliole, choć są naturalnego pochodzenia i mogą być dodawane do żywności *quantum satis* (bez ograniczeń), w nadmiarze też mogą szkodzić, bowiem mają działanie przeczyszczające – a przewód pokarmowy małego dziecka jest jeszcze bardzo delikatny i wrażliwy i reaguje na te substancje silniej, niż osoba dorosła.

Może miód zamiast cukru?

Miód zawiera ponad 95% cukrów prostych, głównie fruktozę i glukozę, niewielkie ilości witamin i składników mineralnych, ale oprócz tego szereg innych, aktywnych biologicznie związków, dzięki którym ma działanie grzybobójcze, przeciwbakteryjne i wzmacniające odporność. Na pewno jest lepszą pod względem wartości odżywczych substancją słodzącą niż biały cukier. Jednak nadmiar miodu też nie jest wskazany, a dzieci ze skłonnością do alergii powinny unikać jego spożycia, gdyż zawarte w miodzie pyłki mogą alergizować.

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Nie podaje się miodu niemowlętom, gdyż miód może być naturalnym rezerwuarem przetrwalników pałeczek *Clostridium botulinum*, które, z uwagi na brak w pełni wykształconej mikroflory naturalnej jelit oraz niedojrzałe komórki układu immunologicznego, zasiedlają jelita niemowlęcia i produkują toksynę, prowadząc do tzw. botulizmu niemowlęcego. Starsze dzieci i dorośli, u których mikroflora probiotyczna jest sprawna, mogą miód spożywać bez obaw. I dbać o prawidłową mikroflorę jelit

2.4 Jak często podawać dziecku posiłki.

Dziecko w wieku 13-36 miesięcy powinno otrzymywać 4 do 5 posiłków w ciągu dnia, w tym 3 posiłki podstawowe - śniadanie, obiad i kolację oraz dwie wartościowe przekąski - II śniadanie, podwieczorek. Jeśli dziecko chodzi do żłobka, to otrzymuje tam 4 posiłki - I i II śniadanie, obiad, podwieczorek, po powrocie do domu powinno otrzymać jeszcze jeden posiłek (kolację) i ew. dodatkową przekąskę np. mleko przed snem. Dzieci w drugim roku życia mogą otrzymywać jeszcze mały posiłek przed wyjściem do żłobka, np. mleko czy zupę mleczną.

Bardzo ważnym elementem prawidłowego żywienia jest regularne spożywanie posiłków, dlatego dziecko powinno mieć wyznaczone w ciągu dnia w miarę stałe pory na posiłki. Ważne, żeby posiłki były przedzielone okresem niejedzenia, aby dziecko miało czas zgłodnieć przed następnym posiłkiem. W ten sposób bowiem wytwarza się regularny rytm głodu i sytości, który później w fizjologiczny sposób reguluje przyjmowanie pokarmów. Niewłaściwe jest podawanie przekąsek, zwłaszcza słodkich, między posiłkami, bo odbierają one apetyt dziecku na właściwy posiłek. Dotyczy to również soków owocowych (patrz wyżej, rozdział o napojach). Może to doprowadzić do sytuacji, że w diecie dziecka w zasadzie nie ma posiłków, a są same przekąski. Jak pokazują badania, niektóre dzieci jedzą 20 i więcej razy dziennie – w ich przypadku trudno mówić o posiłkach, są to w zasadzie same przekąski, a rytmu głodu i sytości nie ma w ogóle. Co więcej - cały czas podtrzymywany jest u nich wysoki poziom cukru we krwi, co sprzyja późniejszej insulinooporności i otyłości.

Warto jednak być nieco elastycznym i realnie patrzeć na rytm posiłków. Nie musimy pór ich podawania odliczać z zegarkiem w rękę - dziecko to nie robot i jeśli zawoła jeść 15 minut przed tradycyjną porą obiadu, albo podamy posiłek 15 minut później, to też nic się nie stanie.

Liczba posiłków spożywanych przez dzieci w ciągu dnia może się okresowo zmieniać, w zależności od różnych sytuacji (chwilowy brak apetytu, choroba, podróż itp.). W takiej sytuacji niezmiennie pozostają 3 główne posiłki, zwiększyć lub zmniejszyć może się liczba przekąsek między nimi. Liczba posiłków może też być wyższa (6 lub nawet 7) w przypadku dzieci z niską masą ciała, nie potrafiących zjeść na raz większej porcji jedzenia, ewentualnie dzieci bardzo aktywnych (ale o prawidłowej masie ciała), które ze względu na duże wydatki związane z aktywnością potrzebują więcej zjeść niż ich nieruchliwi rówieśnicy.

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Często pada również pytanie, do jakiego wieku karmić dziecko w nocy? Odpowiedź jest prosta – po ukończeniu pierwszego roku życia, dziecku nie podajemy jedzenia w nocy, można ewentualnie podać picie, najlepiej czystą wodę lub niesłodzony napój (higiena jamy ustnej !). Nawet przy utrzymaniu karmienia naturalnego, w drugim roku życia mleko matki podaje się już raczej tylko rano czy wieczorem przed snem.

2.5 Planowanie posiłków dla dziecka w domu.

Wiemy już, co dziecko powinno jeść, wiemy też, ile posiłków należy dziecku zaplanować w ciągu dnia. Teraz krótko o tym, jak powinien wyglądać każdy posiłek.

Posiłki powinny mieć określoną kaloryczność i być odpowiednio urozmaicone. W ciągu dnia dziecko w wieku żłobkowym powinno spożyć około 1000 kcal, w tym:

Posiłek	% dobowego zapotrzebowania	Wartość kaloryczna
I śniadanie	20-25,00%	200-250 kcal
II śniadanie	5-10,00%	50-100 kcal
Obiad	30-35,00%	300-350 kcal
podwieczorek	5-10,00%	50-100 kcal
kolacja	20-25,00%	200-250 kcal
W ciągu dnia	100,00%	1000 kcal

Oczywiście w warunkach domowych nie ma potrzeby dokładnego zliczania kalorii w posiłku, wystarczy zachować proporcje między posiłkami (najbardziej obfity powinien być obiad, potem I śniadanie i kolacja, bo to są te 3 podstawowe posiłki w ciągu dnia, zaś II śniadanie i podwieczorek to jedynie przekąski, choć równie wartościowe, to mniej kaloryczne od głównych posiłków).

W dalszych rozdziałach proponujemy zestawy jadłospisów na każdą porę roku, które są tak ułożone, aby spełniały powyższe kryterium, więc korzystając z nich będziemy mieć pewność, że mają taką właśnie kaloryczność.

Przy samodzielnym komponowaniu posiłków wystarczy, jak będziemy przestrzegać zalecanych porcji produktów z różnych grup, przeznaczonych dla dziecka do spożycia w ciągu dnia (w poprzednim rozdziale), bowiem porcje są tak zestawione, aby dostarczały dziecku odpowiednią ilość kalorii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Przed wszystkim pamiętaj:

1. aby w posiłkach podstawowych (I śniadanie, obiad i kolacja) zawsze znalazło się:
 - źródło białka pełnowartościowego - napój mleczny, ser, mięso, wędlina, jaja lub rośliny strączkowe,
 - źródło energii - produkty zbożowe lub ziemniaki),
 - źródło witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego - warzywa, owoce,
2. posiłki przekąskowe (II śniadanie i podwieczorek) mogą, ale nie muszą zawierać wszystkich tych produktów – czasem może to być tylko napój mleczny, a czasem tylko owoc lub warzywo.

I śniadanie

Podstawą powinno być danie na bazie mleka – zupa mleczna lub napój mleczny. Do tego kanapka z dodatkiem białkowym i warzywnym.

Najkorzystniejsze są tradycyjne zupy mleczne, czyli np. płatki na mleku - owsiane, żytnie, jęczmienne, pszenne, orkiszowe, kasza na mleku - manna, jaglana, owsiana, zacierki, makaron także razowy, itp. Dla urozmaicenia można stosować też ryż, płatki ryżowe, jaglane, produkty ekspandowane ("dmuchane"): amarantus, grykę, proso czy owies. Czasem można podać gotowe musli. Jednak produkty śniadaniowe typu płatki kukurydziane, kuleczki czekoladowe, itp. oraz wyroby typu crunchy są bardzo dosładzane i należy je raczej traktować jak słodką przekąskę niż dodatek do pełnowartościowego śniadania. Czasem zamiast zupy mlecznej można podać ciepły mleczny napój: kakao na mleku, kawę zbożową na mleku.

Kanapkę należy przygotować z różnego rodzaju pieczywa: może być pszenne i żytnie, czasem białe, a czasem grahama czy razowe bądź pełnoziarniste. Może być cienko posmarowana masłem, ale starajmy się nie zawsze to czynić: jeśli pieczywo smarujemy pastą (na bazie jaj, twarogu, tartego sera, mięsa i warzyw), masło już nie będzie potrzebne. Do pieczywa podajemy pełnowartościowe białko: ser twarogowy czy żółty, jajko gotowane, dobrą gatunkowo chudą wędlinę, pieczone chude mięso. Czasem mogą to być pasty do chleba - jajeczne, jajeczno-serowe, twarogowe z warzywami, owocami, na bazie ryb/mięsa i warzyw, domowe pasztety mięsne i rybne, a czasem nawet na bazie łagodnych strączkowych np. pasztet z soczewicy.

A do kanapki koniecznie dodatek warzywny – pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka, kalarepka itp. Szczypiorek, koperek czy zielona pietruszka są zawsze mile widziane! Warto jak najwięcej korzystać z sezonowych warzyw, bo są wówczas najsmaczniejsze i najbardziej obfitują w składniki odżywcze.

Część I Żywnienie – teoria
Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.



II śniadanie

Jeśli dziecko zjada odpowiednią porcję pokarmu na I śniadanie, II śniadanie jest już tylko przekąską. Ale jeśli ten pierwszy posiłek nie został zjedzony w całości, można to uzupełnić nieco obfitszym II śniadaniem. Bardzo dobrym pomysłem jest koktajl mleczno-owocowy, np. na bazie fermentowanych napojów mlecznych (jogurt naturalny, kefir, maślanka) z dodatkiem świeżych lub mrożonych owoców. Może to być również musli z jogurtem czy mlekiem, a do tego owoc. Albo tradycyjna kanapka, podobnie jak na I śniadanie, tylko z innymi dodatkami białkowo-warzywnymi. Dobrym pomysłem są też sałatki warzywne, muffinki wytrawne i soki przecierowe warzywne. Czasem można przygotować dziecku omlecek z warzywami czy naleśnik smażony bez tłuszczu.



Obiad

Powinien składać się z dwóch dań: zupy i drugiego dania. Mogą być one spożyte w tym samym czasie, ale nie jest błędem podanie ich w większym odstępie czasowym. Od czasu do czasu może to być tzw. danie jednogarnkowe – zupa z dużą ilością warzyw, mięsem i kaszą, ryżem makaronem czy ziemniakami. Sporadycznie zupę można zastąpić sokiem warzywnym lub warzywno-owocowym, podanym do drugiego dania.

Zupy gotuje się na wywarach warzywnych, czasem na chudym mięsie – nie zaleca się natomiast gotowania na wywarach kostnych (z tego powodu rosół podajemy dziecku niezbyt często). Do wywaru z włoszczyzny dodaje się składnik podstawowy, czyli pomidory do zupy pomidorowej, ogórki do ogórkowej czy brokuła do brokułowej, ewentualnie odrobinę tłuszczu np. łyżeczkę oliwy z oliwek. W sezonie oczywiście maksymalnie korzystamy z dostępnej gamy świeżych produktów, zimą czy wczesną wiosną idealnie do tego celu nadają się mrożonki. Nigdy nie przygotowujemy zup na gotowych bulionach z kostek, nie podajemy zup “z papierka” ani z kartonu! Aby były smaczniejsze, doprawiaj je sokiem z cytryny i ziołami. Używaj tylko naturalnych przypraw. Zrezygnuj z gotowych mieszanek przyprawowych!

Zupy można podawać z częstkami warzywnymi lub w postaci bardzo chętnie przez dzieci spożywanej, czyli zmiksowanej zupy-kremy. Zupy zaprawiamy mieszaniną mąki i wody, do smaku możemy doprawić jogurtem naturalnym czy jogurtem typu greckiego (nie poleca się śmietany). Dodatkami do zup będą makarony zarówno białe jak i razowe, ziemniaki, kasze, ryż, czasem grzanki z pszennego pieczywa upieczone bez tłuszczu, groszek ptysiowy. Zupy owocowe podaje się rzadko, na ogół w sezonie, ze świeżych owoców.



Drugie danie należy przygotować z mięsa, drobiu czy ryb z dodatkiem ziemniaków, kaszy czy makaronu oraz warzyw – w postaci surówki, jarzynki gotowanej czy warzyw zapiekanych. Mięsa gotujemy, pieczemy czy dusimy bez wcześniejszego obsmażania na tłuszczu. Małym dzieciom nie podaje się mięs smażonych, a w żadnym wypadku panierowanych i smażonych takich jak: schabowy, ryba w panierce, w tym paluszki rybne. Ponieważ kasze są bardziej wartościowe,

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

podajemy je częściej niż ziemniaki. Ziemniaki tylko gotowane, nie smażone (frytki!) ani odsmażane. Placki ziemniaczane też nie są najlepszym pomysłem dla małego dziecka. Kasze czy ryż podajemy gotowane na sypko, bez rozgotowywania i rozklejania ich. Warzywa wykorzystujemy wszystkie, ale warto pamiętać o częstym podawaniu dziecku warzyw ciemnozielonych i pomarańczowych, bo są szczególnie bogate w składniki odżywcze.

Nie zawsze do drugiego dania musi być mięso. Przynajmniej 1-2 razy w tygodniu na obiad zamiast mięsa można podać danie na bazie jaj czy sera, może to również być posiłek z udziałem dozwolonych roślin strączkowych np. zupa z soczewicy czy kotleciki z soczewicy pieczone w piekarniku.

Do picia na ogół podaje się kompoty z owoców, niesłodzone lub z bardzo niewielkim dodatkiem cukru (maksymalnie pół łyżeczki na porcję), soki owocowe, wodę z cytryną i miodem.

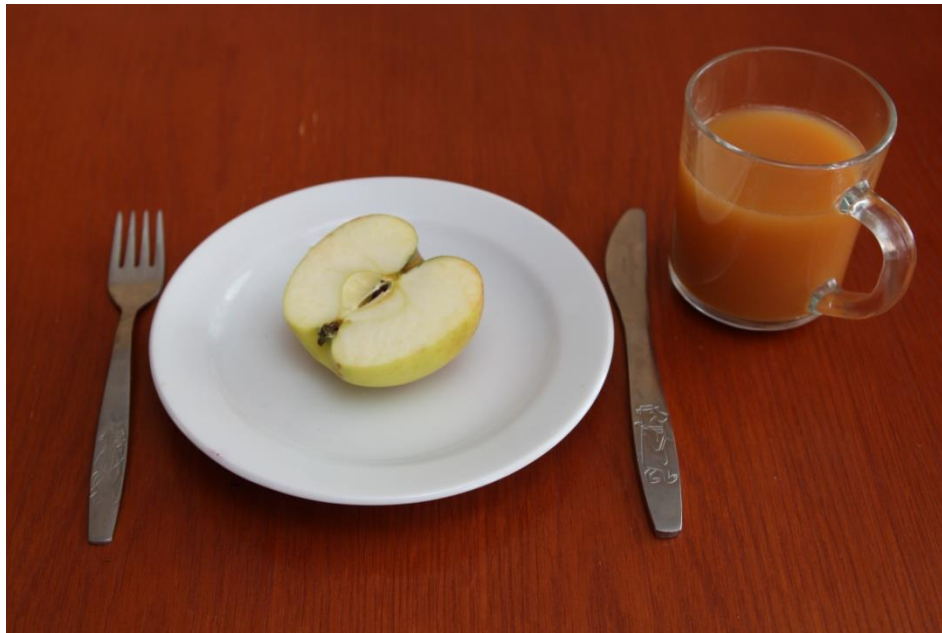


Podwieczorek

Na ogół jest drobną przekąską – może to być napój mleczny, mus owocowy czy sam owoc, sok przecierowy owocowy lub warzywny. To jedyny posiłek w ciągu dnia, który może mieć charakter słodkiej przekąski – np. budyń czy manna na gęsto z musem owocowym, kisiel mleczny z owocami, koktajl mleczno-owocowy czy mleczno-owocowo-warzywny. Do koktajli, kiśli czy musów można wykorzystywać owoce świeże, ale i mrożone. Raczej nie poleca się owoców z puszki, ale jeśli trzeba z nich korzystać, to należy wybierać owoce we własnym sosie, a nie w zalewie (zawiera bardzo dużo cukru).

Od czasu do czasu można jako dodatek zaproponować dziecku biszkopczyka, herbatnika, chrupki kukurydziane czy ciasteczko owsiane. Ciasta, ciastka czy cukierki nie są najlepszym pomysłem na co dzień, mogą się zdarzyć sporadycznie, ale nie należy przyzwyczajać dziecka, że dostaje słodkie na podwieczorek każdego dnia.

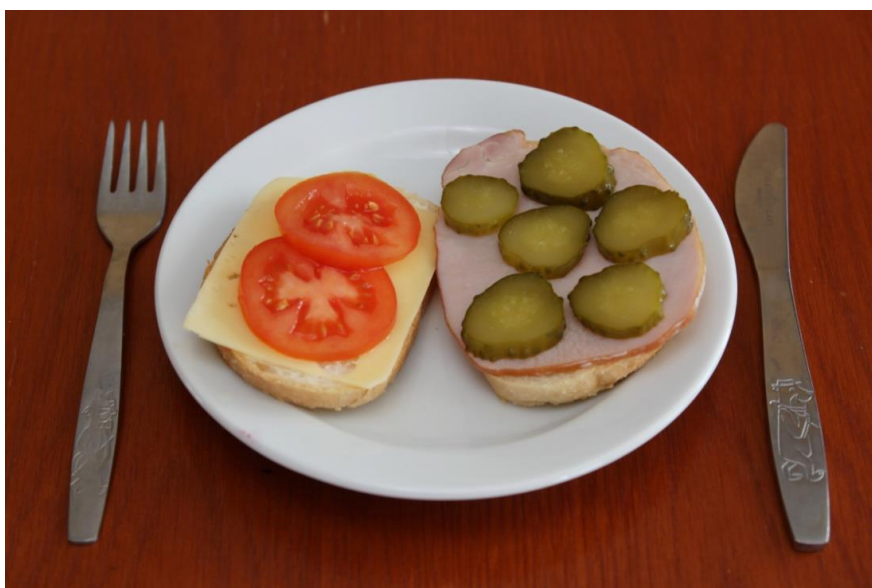
Planując II śniadanie i podwieczorek należy pamiętać, że mają one uzupełniać dietę dziecka w te produkty, które nie wystąpiły tego dnia w pozostałych posiłkach.



Kolacja

Oprócz tradycyjnych kanapek z dodatkiem warzywnym na kolację podawać można dziecku potrawy gotowane czy pieczone. Dzieci uczęszczające do żłobka bardzo często jedzą ten posiłek razem z rodzicami, jako tzw. obiadokolację. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby dziecko zjadło danego dnia drugi obiad, pod warunkiem, że potrawa przygotowana na ten posiłek jest lekkostrawna – nie powinna być smażona, tłusta ani wzdęciotwórcza. Jeśli właśnie taki zestaw został przygotowany dla dorosłych, lepiej żeby dziecko spożyło – przy wspólnym stole – ale swoją, lżejszą kolację.

Niektóre dzieci, zwłaszcza te młodsze, lubią jeszcze zjeść zupkę mleczną lub napić się przed spaniem mleka – taki lekki posiłek węglowodanowo - mleczny bardzo często działa uspokajająco i nasennie.



Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 2. Jak żywić dziecko w wieku 13-36 miesięcy. Planowanie posiłków.

Przekąski dodatkowe tzw. pojadanie

Większość dzieci, jeśli spożywa przewidziane 5 posiłków dziennie, nie potrzebuje dojadać. Ale dzieci bardzo aktywne czasem potrzebują więcej – jeśli wynika to z ich większego zapotrzebowania i nie powoduje zwiększania masy ciała, to można dziecku posiłki uzupełniać dodatkowymi przekąskami. Do pojadania nadają się cząstki owoców, owoce suszone, kawałeczki warzyw surowych i gotowanych, plasterki sera, napoje mleczne, przekąski zbożowe. Ostrożnie z sokami! – zbyt duże ich spożycie między posiłkami może dziecku odebrać apetyt na posiłek podstawowy, soki podajemy w ilości nie większej niż pół szklanki.

Jeśli dziecko nie jest uczulone, do przekąszania nadają się też orzechy, migdały, pestki dyni, słonecznika. To doskonałe źródło witamin, składników mineralnych i błonnika. Młodszym dzieciom należy podawać je zmielone aby nie dopuścić do zachłyśnięcia, jeśli starsze dziecko nie ma problemów z gryzieniem tych twardych pokarmów i nie krztusi się – można podawać w całości. Należy tylko pamiętać, że mają to być produkty nieprzetworzone - nie solone, w karmelu ani tym podobne!

Uzupełnianie posiłków żłobkowych w domu

Dziecko uczęszczające do żłobka, otrzymuje tam 4 posiłki: I śniadanie, II śniadanie, obiad i podwieczorek. Po powrocie do domu powinno otrzymać jeszcze jeden posiłek kolacyjny.

Posiłki żłobkowe są zbilansowane, ale nie pokrywają dziennego zapotrzebowania dziecka na energię i składniki pokarmowe. Żłobkowa racja pokarmowa pokrywa 75% racji dobowej. Dlatego kolacja jest tak ważnym posiłkiem, bowiem uzupełnia dzień żywieniowy w te produkty i składniki, których nie zaplanowano w żłobku – dzięki temu żywienie jest bardziej urozmaicone, nie powtarzają się produkty i potrawy, a cała dieta jest lepiej zbilansowana.

Wynika stąd ważny wniosek: Rodzice/Opiekunowie powinni interesować się jadłospisem wywieszanym każdego dnia w żłobku, najlepiej rano, aby odpowiednio wcześniej zaplanować uzupełniające posiłki.

W drugiej części naszego poradnika zamieszczamy propozycje kolacji, które są uzupełnieniem do poszczególnych jadłospisów dekadowych dla żłobków, a także jadłospisy całodobowe, do wykorzystania w domu w dni, w które dziecko nie idzie do żłobka – w soboty i w niedziele. Mając świadomość, że Rodzice nie mają na ogół czasu na przygotowywanie skomplikowanych, bardzo różnorodnych dań, jadłospisy weekendowe opierają się o zbilansowane, ale proste posiłki. Uwzględniają też nieco inny niż żłobkowy charakter tych posiłków: I śniadanie składa się tylko z zupy mlecznej lub zawiera zamiast niej napój na bazie mleka, II śniadanie jest obfitszym posiłkiem niż w żłobku, bowiem musi uzupełnić to, czego nie pokrywa I śniadanie, podwieczorek jest wyłącznie przekąską, a obiad i kolacja nie odbiegają w swym składzie od posiłków planowanych w żłobku. Ten schemat sprawdzi się np. w sytuacji, gdy przerwa między I śniadaniem a obiadem jest nieco dłuższa, a z kolei mniejsza jest przerwa między obiadem a kolacją.

Zapraszamy do zapoznania się z nimi i wykorzystania ich w żywieniu swoich dzieci!

2.6 Higiena przygotowania posiłków.

Delikatny przewód pokarmowy dziecka, jeszcze nie w pełni sprawne mechanizmy odpornościowe i większa podatność organizmu powodują, że u małych dzieci szybciej dochodzi do zakaźnych zatruc pokarmowych, niż u dorosłego.

Ponadto choroba przebiega gwałtowniej i grozi poważnym odwodnieniem organizmu. Dlatego trzeba za wszelką cenę ich unikać.

W przeprowadzonym niedawno projekcie „Przerwij łańcuch infekcji” badano obecność bakterii w domach i różnych miejscach użyteczności publicznej (środki komunikacji miejskiej, sklepy, place zabaw dla dzieci itp.). Okazało się, że przedmioty i powierzchnie w domach były jednymi z najbardziej zanieczyszczonych mikrobiologicznie ze wszystkich badanych w projekcie a zwłaszcza blaty kuchenne i piloty do telewizorów. Na szczęście w domu najczęściej otaczają nas nasze własne bakterie, większość jest nieszkodliwa. Ale wykrywano też drobnoustroje potencjalnie chorobotwórcze, zwłaszcza gronkowce, bakterie flory kałowej, wirusy i jaja pasożytów. Przenoszą się one przez nasze dłonie i przedmioty. Dlatego warto systematycznie dbać o higienę w pomieszczeniach domowych, zwłaszcza w kuchni, gdzie przygotowywane są posiłki dla dzieci, a w szczególności o blaty kuchenne, zlewozmywaki, ścierki kuchenne, kosze na śmieci, rury odpływowe, a przede wszystkim – myć ręce. Zawsze, a obowiązkowo przed każdym przystąpieniem do przygotowywania jedzenia czy karmieniem dziecka.

Podstawowe zasady dbałości o higienę żywności i żywienia w domu:

1. Utrzymuj w czystości przybory kuchenne. Posprzątaj kuchnię po każdym posiłku. Często zmieniaj gąbki kuchenne, zmywaki i ścierki.
2. Często i dokładnie myj lodówkę, na jajka, drób, mięso wydziel miejsce z dala od innych produktów.
3. Używaj przynajmniej dwóch desek do krojenia – jedną do pieczywa, sera czy wędliny, drugą – tylko do surowego mięsa (ta do mięsa nie powinna być drewniana, a jeśli takiej używasz, to pamiętaj o jej sparzeniu wrzątkiem po każdym użyciu i dokładnym wysuszeniu – bakterie uwielbiają wilgotne i ciepłe miejsca!).
4. Dokładnie myj warzywa i owoce, zanim zaczniesz je obierać i opłucz po obraniu.
5. Zabezpieczaj jedzenie przed owadami, zwłaszcza przed muchami.
6. Kupuj żywność najwyższej jakości, nie kupuj więcej niż na kilka dni.
7. Zawsze sprawdzaj datę przydatności gotowych produktów. Jeśli minęła, wyrzuć je. Jeśli masz jakieś inne wątpliwości co do żywności, to też ją wyrzuć.

8. Jeśli została potrawa lub przygotowałaś/eś więcej porcji, możesz je przechowywać w lodówce, ale nie dłużej niż 48 godzin.
9. Przygotowane jedzenie przechowuj zawsze w zamkniętych pojemnikach w tylnej części lodówki (nie na drzwiczkach, bo to najcieplejsze miejsce w lodówce).
10. Nie zostawiaj potraw, aby ostygły na blacie kuchennym – schłódź je jak najszybciej, umieszczając pojemnik w zimnej wodzie np. z kostkami lodu i wstaw do lodówki jak najszybciej (bakterie najchętniej namnażają się w temperaturze między 4 a 65 °C)
11. Nigdy nie odmrażaj mięsa, zostawiając je w zlewie czy na blacie kuchennym na pół dnia! Mięso rozmraża się powoli, w lodówce. Produkt czy potrawa raz rozmrożona nie nadaje się już do powtórnego zamrożenia.
12. Kiedy podgrzewasz jedzenie z lodówki lub rozmrożone, najlepiej doprowadź je do wrzenia i ostudź przed podaniem.



Część I Żywienie – teoria

Rozdział 3

Jak uniknąć problemów z karmieniem.

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 3. Jak uniknąć problemów z karmieniem.

„Lepiej zapobiegać, niż leczyć”, ta medyczna prawda jest aktualna także w odniesieniu do karmienia dziecka. Jeżeli od samego początku będziemy konsekwentnie (!) postępować, możemy uniknąć problemów z karmieniem dziecka lub znacznie je zminimalizować.

Po pierwsze, warto sobie uświadomić, iż jedzenie jest czynnością, której dziecko też musi się nauczyć. Potrzebuje do tego czasu, pomocy ze strony Rodziców/Opiekunów, właściwego wzorca, który będzie naśladowało (no właśnie!) i nadziei, że ktoś cierpliwie i wyrozumiale do tego podejdzie. Rozlewanie, zrzucanie jedzenia, grzebanie łyżką w talerzu, plamienie ubranek – i tak kilka razy dziennie! - to faktycznie może podnieść ciśnienie, ale na początku nauki jest normą. Pocieszający jest fakt, że im szybciej dziecko nabędzie w tej kwestii samodzielności, tym szybciej te kłopoty się skończą. Wyuczenie jakiejś czynności wymaga wielokrotnych powtórzeń....

Po drugie, osiągnięcie różnych umiejętności przez dziecko przebiega w indywidualnym tempie – analogicznie, jak np. przy nauce mówienia, chodzenia, korzystania z nocniczka itp. - jest bowiem uwarunkowane jego indywidualnym tempem rozwoju i dojrzałości neurologicznej. Dotyczy to zarówno posługiwania się sztućcami, picia z kubeczka bez rozlewania zawartości, ale także skupiania swojej uwagi na wykonywaniu danej czynności np. spokojne siedzenie przy stole, umiejętności gryzienia i połykania oraz akceptacji nowych smaków. Nie można więc wymagać od dziecka jakiejś umiejętności, jeśli nie jest jeszcze do tego gotowe „fizjologicznie”, ale też opóźnianie nabywania tych umiejętności, na ogół z powodu braku okazji ku temu, co wcale nie jest tak rzadko spotykane, też nie jest dobre. W rozwoju dziecka wyróżnia się tzw. „kamienie milowe”, czyli okresy, kiedy dziecko powinno mieć możliwość poznawania i nauki różnych czynności i jeśli tych okresów nie wykorzystamy, potem, kiedy, już utrwala się złe nawyki i nieprawidłowe zachowania, będzie trudniej wyegzekwować je od dziecka.

Na przykład ok. 5-6 miesiąca życia dziecko jest najbardziej otwarte na poznawanie nowych smaków – to jest najlepszy czas, aby zacząć stopniowo podawać mu różnorodne pokarmy, im więcej ich spróbuje, tym większa szansa, że jego dieta będzie potem bardziej urozmaicona i nie będzie trzeba kruszyć kopii o każdy nowy pokarm, narażając się jednocześnie, iż nasze wysiłki kulinarne skomentuje słówkiem „bleee..” Oczywiście, jeżeli z powodu rozpoznanych alergii czy nietolerancji dziecku nie wolno podawać pewnych pokarmów, w jego przypadku schemat wprowadzania nowych smaków będzie nieco odmienny.

Między 6 a 24 miesiącem życia dziecko nabywa umiejętności gryzienia pokarmów stałych – ale żeby się tego nauczyło, nie może wciąż dostawać tylko zupkę i papek. To Rodzic/Opiekun musi zadbać o to, aby dziecko miało ku temu jak najwięcej okazji.

Na co więc zwrócić uwagę przy karmieniu dziecka, aby zminimalizować prawdopodobieństwo późniejszych problemów?

**Najważniejsza zasada: to Rodzic decyduje, CO i KIEDY podać dziecku,
ale dziecko decyduje, CZY i ILE zje!**

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 3. Jak uniknąć problemów z karmieniem.

CO podać – to Rodzic ma wiedzę na temat żywienia, więc to on decyduje o wyborze wartościowego pokarmu dla dziecka, zgodnie z powyżej opisanymi zasadami; co nie oznacza, że nie można dać dziecku pewnego wyboru czy czasem sprawić mu przyjemność jakimś jego ulubionym pokarmem. Jednak wybór ze strony dziecka musi być pod kontrolą – nie pytamy: „Co byś zjadł/a”, ale: „Co wolisz zjeść: to... czy to”. Można zaproponować mu dwie potrawy do wyboru, ale oczywiście obydwie potrawy mają być racjonalne! Wtedy będzie wilk syty i owca cała.....

KIEDY podać – to Rodzic wyznacza pory spożywania posiłków przez dziecko i ich przestrzega. Dzieci bardzo szybko wyrabiają w sobie pewne nawyki i przyzwyczajenia, więc warto dopilnować, żeby posiłki podawać o stałych porach dnia.

CZY zje – dziecko, tak jak dorosły, może czasem nie mieć apetytu. Może być zmęczone, zmartwione, źle się czuć i nie mieć ochoty na posiłek w danym momencie. A może po prostu nie jest jeszcze głodne, bo wypilo sok między posiłkami, dostało nieplanowaną przekąskę, zjadło większą porcję na poprzedni posiłek czy było tego dnia mniej aktywne. Jeśli takie zachowania zdarzają się niezbyt często, to nie jest powód do paniki, zdenerwowania, awantury itp. Nigdy nie zmuszaj dziecka do jedzenia. Zachęcaj, ale nie zmuszaj, a w żadnym wypadku nie karz dziecka, za to, że nie zjadło, nie obiecuj nagrody za zjedzenie posiłku itp.

ILE zje – pozwól dziecku zjeść tyle, ile chce, nawet, jeśli zje mało. A może porcja była za duża? Nie warunkuj odejścia od stołu zjedzeniem wszystkiego, co było na talerzu. Zrewiduj swoje poglądy na to, ile powinno jeść dziecko w tym wieku. Czasem lepiej nałożyć na talerzyk nieco mniej, ewentualnie podać dokładkę, niż „wystraszyć” dziecko wielkością porcji. Pamiętaj, że małe dziecko z reguły jest w stanie prawidłowo odbierać sygnały głodu i sytości – zdrowe dzieci nie pozwolą się „zagłodzić” - jeśli nie dziś, to jutro nadrobią ilość spożytego pożywienia. Przeznacz nie więcej niż 30 minut na posiłek. Jeśli nawet nie zjadło wszystkiego i wyraźnie odmawia spożycia pozostałej porcji, zabierz talerzyk, nie dając w zamian żadnej przekąski. Następny posiłek podaj według ustalonego rytmu, może do tego czasu dziecko zgłodnieje i zje większą porcję?

Jeśli bardzo niepokoisz się, czy Twoje dziecko zjada odpowiednio dużo pokarmu, zapisuj przez tydzień (nie przez jeden dzień) co podałaś/eś i ile dziecko z tej porcji zjadło, a następnie porównaj z zaleceniami opisanymi wcześniej – przelicz produkty z poszczególnych grup na porcje i porównaj z zaleceniem dotyczącym liczby porcji przeznaczonych do spożycia w ciągu dnia. I obserwuj swoje dziecko – jeśli ma prawidłową masę ciała i prawidłowo się rozwija, nie ma powodu do niepokoju. Ale jeśli rzeczywiście nie je i chudnie – skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.

Zasady prawidłowego karmienia i kształtowania właściwych nawyków żywieniowych:

1. Wyznacz w miarę stałe godziny posiłków. Zaplanuj 3 do 5 posiłków w ciągu dnia, bez małych przekąsek i soków między posiłkami. Jeżeli dziecko chodzi do żłobka, w dni wolne staraj się utrzymać ten sam rytm posiłków.

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 3. Jak uniknąć problemów z karmieniem.

2. Najlepiej, aby przynajmniej część posiłków dziecka była „wkomponowana” w pory spożywania posiłków przez pozostałych członków rodziny – uczenie się przez obserwację jest najskuteczniejsze! A poza tym dla dziecka jedzenie z Rodzicami to niebывała przyjemność!
3. Zachęcaj dziecko do aktywności (najlepiej na świeżym powietrzu), to zdecydowanie zaostrezy mu apetyt.
4. Każdy domownik, także małe dziecko, powinien mieć swoje stałe miejsce przy stole (małe dzieci w specjalnym wysokim krzeselku). Naucz dziecko, że posiłki jemy siedząc przy stole, a nie chodząc po mieszkaniu.
5. Zadbaj o miłą atmosferę w czasie posiłku. Niech chwile spędzone przy stole kojarzą się dziecku pozytywnie.
6. Nie łącz jedzenia z innymi aktywnościami – z oglądaniem bajek w telewizji, zabawą, czytaniem książeczek, kąpielą. Naucz dziecko, że jedzenie powinno być świadomym aktem, a nie automatyzmem w czasie wykonywania innych czynności.
7. Zapewnij dziecku odpowiednią, „dziecięcą” zastawę stołową i zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia. Na ogół dzieci jedzą chętniej, gdy robią to samodzielnie, niż gdy są karmione. Dzieci zdecydowanie wolą małe kawałki jedzenia, łatwe do włożenia do buzi „na raz”.
8. Przeznacz na posiłek nie więcej niż 30 minut – po tym czasie zabierz talerz, a następny posiłek naszykuj zgodnie z planem, w międzyczasie nie podawaj żadnych przekąsek przed następnym posiłkiem.
9. Jeśli dziecko nie je, a wyraźnie bawi się jedzeniem od samego początku, spokojnie zabierz mu talerz i pozwól odejść od stołu. Lepiej posiłek zakończyć wcześniej, zanim dziecko zacznie rozrzucać jedzenie, a ty – denerwować się niepotrzebnie.
10. Reaguj na jego zachowania w czasie jedzenia, akcentując tylko te właściwe (metoda „pozytywnego wzmocnienia”) - skupiaj uwagę na dziecku i chwal, gdy jego zachowania są właściwe. Gdy „popisuje się” i zachowuje niewłaściwie - nie reaguj - odwróć wzrok, zajmij się przez chwilę czymś innym, a tym bardziej nie krzycz, nie krytykuj, najlepiej w ogóle nie komentuj – sam fakt braku uwagi w tym czasie ze strony Rodzica da mu wyraźny sygnał, że nie warto tak się zachowywać. Dziecku bardzo zależy na Twoim skupieniu na nim, dla niego nie ma znaczenia, jakim zachowaniem to osiąga, byle przyciągnęło Twoją uwagę – staraj się więc w ten sposób pokazywać mu, które zachowania aprobujesz.
11. Pamiętaj jednak, że Twoje małe dziecko nie wszystko robi złośliwie – nie oceniaj negatywnie braku umiejętności, których jeszcze nie posiadało - nie złość się, kiedy coś zrzuci lub rozleje. Przykryj starym prześcieradłem lub ceratowym obrusem podłogę pod jego krzeselkiem, żeby ułatwić sobie sprzątanie. Nie sprzątaj nerwowo w czasie karmienia – wytrzymaj buzię

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 3. Jak uniknąć problemów z karmieniem.

dziecku, przebierz je i sprzątnij pozostały bałagan dopiero po zakończeniu posiłku.

12. Pozwól dziecku pomagać w czasie przygotowywania posiłków. Może patrzeć, jak przyrządzasz dania, dosypywać przyprawy, próbować, czy są już dobre, układać i dekorować jedzenie na talerzu. Wykorzystaj ten czas na edukację – mów mu, co powinno się jeść.
13. Zachęcaj dziecko do próbowania nowych produktów i potraw - łatwiej go do tego nakłonić, jeśli pomaga Rodzicom w kuchni, próbowanie jest wtedy czymś naturalnym i oczywistym. Okaż zadowolenie, kiedy dziecko spróbuje i zje nowy produkt z przyjemnością.
14. Postaraj się nie przekazywać dziecku własnych upodobań kulinarnych. Daj mu przykład, jedząc to samo co ono i nie okazując, że czegoś nie lubisz.
15. Nie nagradzaj za „ładne” zjedzenie posiłku – pochwal, ale nie obiecuj zabawek, słodyczy ani innych nagród. Dziecko szybko nauczy się, że może w ten sposób Tobą manipulować i będzie jadło tylko po to, aby coś zyskać.
16. Wprowadzając nowe produkty warto podawać je z innymi, znanymi i lubianymi przez dziecko – podając najpierw nową potrawę, a potem tę znaną. Nie mylić z nagradzaniem – nie podkreślać, że dziecko dostanie lubianą potrawę tylko, gdy zje tę nową, nieznaną; podana kolejność po prostu pozwala dziecku łatwiej zaakceptować nowy smak.
17. Dla niektórych dzieci istotna jest kolejność podawanego jedzenia – wolą np. najpierw napój, a potem kanapkę.
18. Niektóre dzieci przechodzą fazę monotonnego jedzenia – mogą cały czas jeść tylko jedną potrawę. Faza ta na ogół przechodzi sama, najlepiej ją przeczekać, nie robiąc z tego problemu.
19. Zdarza się, że dzieci nie lubią gotowanych warzyw, chętniej jedzą je w stanie surowym – albo odwrotnie. Zdarza się również, że nie chcą jeść surówek z warzyw mieszanych – ale chętnie jedzą każde z tych warzyw oddzielnie – połóż je więc na talerzyku obok siebie, nie mieszając – czy to ważne, w jakiej postaci je zjedzą?
20. Dobrym pomysłem na przekąskę między posiłkami (np. podwieczorek) jest talerz warzyw czy owoców. Wybieraj przynajmniej po 3 do wyboru, najlepiej o różnych kolorach. Postaraj się, aby półmisek ładnie wyglądał i zawsze umieszczaj na nim przynajmniej jedno warzywo/owoc, które dziecko na pewno będzie jadło.
21. Ostatnia zasada – **UŚMIECHNIJ SIĘ!** - czas poświęcony na naukę karmienia może przerodzić się w cudowne chwile spędzone z dzieckiem, rozlana zupa czy niedojedzona kanapka to nie koniec świata i naprawdę nie warto robić z tego tragedii!

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 4.

Zasady planowania żywienia w żłobku.

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Działalność opiekuńczo-wychowawcza prowadzona przez żłobki obejmuje m.in. żywienie dzieci w zakresie uzgodnionym z Rodzicami/Opiekunami dziecka, zgodnie z obowiązującymi normami i zaleceniami żywieniowymi oraz wskazaniem lekarskim w przypadku konieczności stosowania diety.

Zapewnienie dzieciom żywienia w żłobku odbywa się poprzez:

- sporządzanie jadłospisów w oparciu o obowiązujące normy i zalecenia żywieniowe adekwatne do wieku dzieci i wskazań lekarskich w przypadku konieczności stosowania diety,
- dokonywanie zakupu produktów do przyrządzania posiłków,
- przygotowywanie posiłków,
- przestrzeganie wymogów sanitarnych podczas przygotowywania posiłków,
- estetyczne i higieniczne podawanie posiłków dzieciom.

Dzieci uczęszczające do żłobka powinny otrzymać 4 posiłki: I śniadanie, II śniadanie, obiad i podwieczorek. Prawidłowe żywienie w żłobku musi cechować się odpowiednią wartością energetyczną i odżywczą, co oznacza, że musi pokrywać w zalecanym stopniu zapotrzebowanie dziecka na energię i podstawowe składniki odżywcze. Zgodnie normami żywienia (2012) zapotrzebowanie dziecka w wieku 1-3 lata na energię pożywienia wynosi średnio 1000 kcal dziennie, z czego w postaci posiłków żłobkowych powinno ono otrzymać 75% tej ilości, czyli 750 kcal. Rozdział energii na poszczególne posiłki powinien być następujący:

Posiłek	% dobowego zapotrzebowania	Wartość kaloryczna
I śniadanie	20-25,00%	200-250 kcal
II śniadanie	5-10,00%	50-100 kcal
Obiad	30-35,00%	300-350 kcal
podwieczorek	5-10,00%	50-100 kcal
łącznie	75,00%	750 kcal

4.1 Zasady ogólne komponowania jadłospisów.

Osoby odpowiedzialne za planowanie żywienia w żłobku, powinny kierować się przede wszystkim następującymi wskazówkami:

1. Jadłospisy należy planować na dłuższe okresy czasowe, w żłobkach jest to dekada (dziesięć dni), pozwala to na pełne urozmaicenie posiłków, nie tylko w poszczególnych dniach, ale w całej dekadzie, a przede wszystkim pozwala uniknąć powtarzania tych samych produktów i dań.
2. Urozmaicanie posiłków, przy zachowaniu podobnej wartości odżywczej, można uzyskać korzystając z „Tabeli zamiany produktów spożywczych”.
3. Przy konieczności powtarzania niektórych produktów, należy stosować różne techniki kulinarne, przyrządzając z tych produktów odmienne smakowo potrawy lub łączyć je innymi dodatkami.
4. Jadłospisy należy dostosowywać do zapotrzebowania grupy żywionych, co oznacza konieczność, nawet wobec braku regulacji prawnych w tym zakresie, do korzystania z aktualnych norm i zaleceń żywieniowych i bilansowania posiłków z wykorzystaniem odpowiednich tabel składu i wartości odżywczej produktów lub programów komputerowych do planowania i oceny żywienia.
5. Jadłospis powinien być przedstawiony w ujęciu jakościowym i ilościowym – w dokumentacji placówki oraz w menu udostępnianym rodzicom, należy podać zarówno skład posiłków, jak i ilości poszczególnych produktów i potraw tzw. gramówkę w przeliczeniu na 1 osobę.
6. W przypadku niedostępności danego produktu lub z powodów np. ekonomicznych, należy stosować zamienniki (zgodnie z „Tabelą zamiany produktów spożywczych”).
7. Jadłospis powinien być dostosowany do pory roku, należy maksymalnie wykorzystywać dostępne sezonowo warzywa i owoce, a w okresie zimowym i wczesno wiosennym stosować produkty mrożone.
8. Zestawiać posiłki przy zachowaniu zasady urozmaicenia pod względem barwy i smaku – kontrast kolorystyczny i smakowy zwiększa atrakcyjność posiłku i pobudza apetyt dziecka, a poza tym przyczynia się do lepszego zbilansowania dań.
9. Przestrzegać przy przygotowywaniu posiłków zasad dobrej praktyki produkcyjnej i higienicznej (GMP i GHP) oraz zasad systemu HACCP, aby zmaksymalizować jakość i bezpieczeństwo zdrowotne żywności i żywienia.

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Aby jadłospisy były poprawnie zbilansowane i zgodne z normami i zaleceniami żywieniowymi, należy planować posiłki z wykorzystaniem produktów ze wszystkich grup produktów spożywczych. Ułatwieniem może być korzystanie z „Dziennej racji pokarmowej”.

Dzieci po ukończeniu 1 roku życia, mogą jeść już wszystkie produkty, które jedzą dorośli, należy jedynie pamiętać, że dieta ma być łatwostrawna, a więc nie podaje się potraw tłustych, smażonych, ostro przyprawionych, ciężkostrawnych i wzdymających a zwłaszcza smażonych, panierowanych mięs, przekąsek i potraw smażonych na głębokim tłuszczu, bigosów, dań z grochem, fasolą itp.

Wskazówki praktyczne przy układaniu jadłospisów dla dzieci żywionych w żłobku:

1. W posiłkach podstawowych (I śniadanie, obiad, kolacja) powinno się znaleźć źródło pełnowartościowego białka – dla małych dzieci są to głównie produkty mleczne, ale także inne, stosowane zamiennie, produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego: chude mięso, dobre jakościowo wędliny, ryby, jaja, od czasu do czasu można bazować na białku roślinnym, pamiętając o zasadzie uzupełniania się aminokwasów np. produkty strączkowe łączyć ze zbożowymi lub nasionami, orzechami). Ponieważ produkty białkowe silnie zakwaszają organizm, należy łączyć je z warzywami i/lub owocami.
2. W posiłku powinno znaleźć się też źródło energii, czyli produkty dostarczające węglowodanów złożonych, a więc różnorodne przetwory zbożowe czy ziemniaki; bardziej wartościowe są produkty z pełnego ziarna, jednak ze względu na dużą zawartość w nich błonnika nierozpuszczalnego i młody, wrażliwy przewód pokarmowy dziecka, produkty te powinny się znaleźć w jednym posiłku dziennie (nie we wszystkich) – najlepiej każdego dnia inny produkt np. jednego dnia pieczywo razowe, drugiego – płatki zbożowe pełnoziarniste, trzeciego dnia grube kasze itp. Jedynym wyjątkiem są produkty owsiane - ponieważ dominuje w nich błonnik rozpuszczalny, mogą więc być podawane częściej i łączone z innymi produktami z niskiego przemiatu.
3. Codziennie, minimum w 3 posiłkach, powinny występować warzywa i owoce, w tym przynajmniej w 1 posiłku w postaci surowej; należy preferować warzywa, a nie owoce, bowiem przy podobnej wartości odżywczej zawierają mniej cukrów prostych i są korzystniejsze dla zdrowia. Soki warzywne i owocowe należy traktować jako odpowiednik 1 porcji warzyw czy owoców a nie napojów.
4. Ważnym składnikiem w diecie małego dziecka jest też tłuszcz, można jeszcze podawać tłuste produkty mleczne, wskazana jest też tłusta ryba, ale mięso powinno być chude, a drób bez skóry. Należy wprowadzać do diety tłuszcze roślinne i stopniowo zastępować nimi tłuszcz zwierzęcy.
5. Zdecydowanie unikać słodczy, także samodzielnie wypiekanych ciast, ograniczać słodzenie napojów lub cukier zastępować miodem bądź np. owocami suszonymi, nie podawać zbyt często posiłków przygotowywanych na słodko.

4.2 Normy żywienia.

Podstawą do planowania żywienia dzieci uczęszczających do żłobka są normy żywienia, opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia (2012) oraz ekspertów i Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii, opublikowane jako standard medyczny (2012-13). Odpowiednie planowanie jadłospisów i ich bilansowanie z zapotrzebowaniem jest niezbędne w celu minimalizowania ryzyka zarówno niedoborów, jak i nadmiarów pokarmowych, a więc zapobiegania zbyt niskiej lub zbyt wysokiej masie ciała i komplikacji zdrowotnych z tym związanych.

Racje pokarmowe w żłobkach powinny być zgodne z aktualnymi normami w zakresie zawartości energii (na poziomie średniego spożycia) i niezbędnych składników odżywczych (na poziomie zalecanego spożycia RDA bądź wystarczającego spożycia AI).

Zgodnie z aktualnymi normami żywienia, podaż energii i składników odżywczych jest określana na kilku poziomach referencyjnych:

- średnie zapotrzebowanie grupy (EAR – estimated average requirement)
- poziom zalecanego spożycia (RDA – recommended dietary allowances)
- wystarczające spożycie (AI – adequate intake)

a także, dla witamin i składników mineralnych, podano jako maksymalne tolerowane spożycie (UL - upper level of intake).

W planowaniu żywienia zbiorowego w żłobku bierzemy pod uwagę normę średnią na energię, a dla składników pokarmowych – normę na poziomie zalecanym RDA lub wystarczającego spożycia AI. Wartości odniesienia dla naszych jadłospisów będą stanowiły 75% norm podanych w tabelach.

Wartości referencyjne dla makroskładników energetycznych (białko, tłuszcz, węglowodany) podaje się w procentach całkowitej ilości energii dostarczanej z dietą (%Ec).

Zapotrzebowanie na **energię** diety jest określone jako średnie zapotrzebowanie grupy – dla dzieci w wieku 1-3 lata wartość ta wynosi 1000 kcal/d. W żywieniu zbiorowym jest to wartość docelowa. W żywieniu indywidualnym należy pamiętać, że zapotrzebowanie danego dziecka może się nieco różnić od wartości średniej, co uzależnione jest między innymi od masy ciała, a pośrednio od wieku. W przedziale 1-3 lata mamy dzieci 13 miesięczne i 36 miesięczne, oczywistym jest, że ich potrzeby energetyczne będą nieco odmienne i aktywności ruchowej - dziecko bardziej aktywne, choć szczupłe, może potrzebować więcej energii niż równolatek o wyższej masie ciała, ale nieruchliwy. W praktyce oznacza to obserwację masy ciała dziecka i ilości spożywanych przez niego pokarmów - jeżeli masa ciała w trakcie rozwoju dziecka trzyma się określonych wartości centylowych i dziecko nie tyje, to znaczy, że spożywa dokładnie tyle energii, ile jego rozwój fizyczny wymaga. Średnie zapotrzebowanie na energię pożywienia w tym wieku wynosi 83,3 kcal/kg masy ciała na dobę.

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Białko jest niezwykle ważnym dla dziecka składnikiem odżywczym, jego niedobór może upośledzić rozwój wszystkich narządów i układów ciała, ale nie ma żadnych podstaw, aby podawać ten składnik w niekontrolowanych i nadmiernych ilościach. Norma EAR na białko dla dziecka w wieku żłobkowym wynosi 12g/d (czyli ok. 1g/kg m.c./d, co daje około 5% Ec), norma zalecana RDA wynosi 14g/dobę (1,17g/kg m.c./d, czyli około 5,6% Ec). Jest to ilość fizjologiczna, pokrywająca w pełni zapotrzebowanie organizmu dziecka na aminokwasy egzogenne i azot białkowy. Na co dzień jednak osiągnięcie takiej podaży bywa trudne, aby bowiem spełnić zalecenia dotyczące podaży innych składników odżywczych, występujących w produktach zawierających także białko (np. wapń w produktach mlecznych, żelazo w mięsie), trzeba ich podać więcej, a więc wzrasta też podaż białka z dietą.

Z drugiej strony mamy zwyczajowo tendencję do preferowania produktów białkowych i na ogół znacznie przekraczamy normę zalecaną. Warto więc zwrócić uwagę, aby białko w zaplanowanym przez nas jadłospisie dostarczało nie więcej niż 15% całkowitej energii – to oznacza podaż 37,5g na dzień, czyli 3,125g/kg m.c./d. Na wyżywienie w żłobku przypada więc całkowita ilość białka około 28g. W praktyce oznacza to, iż w menu żłobkowym produkty białkowe mogą występować w 3 posiłkach, a nie 4 (jeden z tych przekąskowych posiłków może składać się wyłącznie z owocu, soku itp.), a porcje tych produktów muszą być dostosowane do potrzeb dziecka. Na ogół porcja mięsa, jaj czy sera w żłobku to 25g. Zgodność z normą dotyczy średniej podaży białka np. dla jadłospisu dekadowego, w poszczególnych dniach dekady i w żywieniu indywidualnym możliwe są nieco większe wahania w podaży tego składnika (dopuszczalne w zakresie 5-20% energii całkowitej), jednak należy pamiętać, że lepsze wykorzystanie aminokwasów z diety zapewnia w miarę stała, systematyczna podaż białka każdego dnia i w kilku porcjach dziennie.

Zapotrzebowanie na **tłuszcz** przedstawia się u małego dziecka nieco inaczej niż u osoby dorosłej. Przede wszystkim nie należy znacznie ograniczać podaży tego składnika, gdyż tłuszcz to nie tylko źródło energii, ale także kwasów tłuszczowych ważnych dla rozwoju struktur mózgowych dziecka. Całkowita podaż tłuszczu z dietą powinna stanowić 30-40% dziennej podaży energii, przy czym nie wolno zejść poniżej 25% Ec, bo to związane jest z ryzykiem niedoboru niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a optymalna podaż to 35% Ec.

Z ogólną ilością tłuszczu w diecie musi iść w parze jego jakość żywieniowa. Wartość odżywcza tłuszczu pokarmowego związana jest ze składem kwasów tłuszczowych w nich zawartych. Korzystniejsze dla zdrowia człowieka są nienasycone kwasy tłuszczowe, zaś nadmiar kwasów nasyconych zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, dlatego postuluje się jego ograniczanie. Nie ustalono normy na nasycone kwasy tłuszczowe dla dzieci w wieku 1-3 lata. Dla wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, Grupa Ekspertów przyjmuje propozycje EFSA i rekomenduje dla kwasu linolowego (LA 18:2 n-6) wartość wystarczającego spożycia AI na poziomie 4% Ec, dla kwasu alfa-linolenowego (ALA, 18:3 n-3) na poziomie 0,5% Ec, a dla długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (EPA 20:5 n-3 i DHA 22:6 n-3 łącznie) 250 mg dziennie. Dla izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych nie ustalono wartości referencyjnej, podkreśla się natomiast, iż ze względu na wyjątkowo niekorzystny wpływ na

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

zdrowie ich spożycie powinno ono być tak niskie, jak to tylko możliwe. Nie ustalono także, podobnie jak w populacji generalnej, normy na cholesterol pokarmowy.

Jak te zalecenia dotyczące podaży tłuszczu stosować na co dzień? W diecie niemowlęcej dominuje mleko, a więc pokarm pochodzenia zwierzęcego, z natury bogaty w nasycone kwasy tłuszczowe. Okres żłobkowy to czas stopniowego przejścia z tłuszczu zwierzęcego na tłuszcz roślinny, bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe – zmiany mają być stopniowe, nie drastyczne. Dlatego w drugim roku życia dziecka można jeszcze podawać tłuste produkty mleczne (tłuste mleko, tłuste sery twarogowe), ale stopniowo zastępuje się je produktami półtłustymi, aby po 3. roku życia dziecko otrzymywało już chude napoje mleczne (2% tłuszczu) i sery twarogowe chude. W przypadku mięs zasada jest inna – od początku podajemy chude mięsa i wędliny, drób bez skóry, a jedynie ryby mogą być tłuste (szczególnie, że tylko w tłuszczu rybim znajdziemy długołańcuchowe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe). Żeby zwiększać w diecie dziecka ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych, należy stopniowo wprowadzać do menu nieutwardzone oleje takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy oraz produkty roślinne z natury zawierające dużo tych kwasów, czyli ciemnozielone warzywa, awokado, nasiona, migdały, pestki dyni i słonecznika, produkty zbożowe z pełnego ziarna; ostrożność należy zachować przy podaży orzechów, gdyż mogą być alergizujące. Szkodliwe dla nas izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych są obecne w produktach przetworzonych przemysłowo, zawierających tzw. tłuszcze częściowo utwardzone – dlatego z diety dziecka należy zdecydowanie wykluczyć utwardzone tłuszcze kulinarne, przekąski przemysłowe smażone na tłuszczach, koncentraty spożywcze takie jak: zupy i sosy w proszku, w kartonikach, dressingi itp.

Prawidłowo zbilansowana dieta musi zawierać też **węglowodany**. Minimalna ilość węglowodanów przyswajalnych ustalona na poziomie EAR wynosi 100g na dobę, a na poziomie RDA 130g na dobę - jest to ilość niezbędna dla zapewnienia fizjologicznej podaży glukozy dla komórek mózgowych i prawidłowej przemiany tłuszczów w komórkach. Optymalny udział energii z węglowodanów w ogólnej jej podaży z dietą powinien wynosić 55-60%, przy dopuszczalnym zakresie 45-65% Ec. Wartość żywieniowa i zdrowotna węglowodanów jest zależna od rodzaju tego składnika – w prawidłowej diecie musi znaleźć się odpowiednia ilość węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, zaś cukry proste, a szczególnie cukier dodany, należy ograniczać. Według zaleceń ekspertów mono-i disacharydy w diecie mogą stanowić 15-25% Ec, przy czym cukry dodane – tak mało, jak to tylko możliwe, a nie więcej niż 10% Ec. Ilość błonnika pokarmowego wg norm IŻŻ z 2012 r - 10g , a wg Instytutu Medycyny USA z 2011 (przyjęte przez Zespół Ekspertów) – 19g/dobę .

Aktualne normy na witaminy i składniki mineralne zawarte są w tabeli na stronie 74.

W żywieniu zbiorowym, przy obliczaniu wartości energetycznej i odżywczej jadłospisów, ilości energii i składników odżywczych w planowanych jadłospisach należy, zgodnie z zaleceniami IŻŻ, poddać redukcji jednostopniowej, ze względu na straty nieuniknione. W przypadku witamin należy również uwzględnić straty technologiczne. Współczynniki redukcji, odpowiednie dla racji pokarmowych dzieci poniżej 6 roku życia, kształtują się następująco:

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

- dla energii – 15%
- dla białka, tłuszczów, węglowodanów – 15%
- dla witaminy A -30%
- dla witaminy B₁ – 25%
- dla witaminy B₂ -20%
- dla niacyny – 20%
- dla witaminy C -60%
- dla kwasu foliowego – 45%
- dla witaminy E – 35%.
- dla pozostałych witamin i składników mineralnych – 15%



Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Normy żywienia dla dzieci w wieku 1-3 lat oraz wartości zalecane przy planowaniu i ocenie jadłospisów w żłobkach

	Norma dla dzieci 1-3 lat		Racja pokarmowa w żłobku (75% normy)
Energia (kcal)	1000 (EAR)		750
	RDA	AI	
Białko (g)	14 ¹	-	10,5 ¹
Tłuszcz (g)	33-44	-	24,7-33,0
Węglowodany (g)	140 -150 (min100)	-	105-112 (min 75)
Błonnik (g)	-	10 ²	7,5
Sód (mg)	-	750	562
Potas (mg)	-	2400	1800
Fosfor (mg)	460		345
Wapń (mg)	700	-	525
Magnez (mg)	80	-	60
Cynk (mg)	3	-	2,25
Żelazo(mg)	7	-	5,25
Miedź (mg)	0,3	-	0,22
Jod (µg)	90	-	67,5
Wit. A (µg)	400		300
Wit. E (mg)	-	6	4,5
Wit. C (mg)	40	-	30
Wit. B1 (mg)	0,5	-	0,375
Wit. B2 (mg)	0,5	-	0,375
Wit. B6 (mg)	0,5	-	0,375
Wit. PP (mg)	6	-	4,5
Wit. B12 (µg)	0,9	-	0,675
Wit. D (µg)	-	5 ³	3,75
Foliany (µg)	150	-	112,5
	akceptowany		rekomendowany
% energii z białka	5 – 20% Ec		12 - 15% Ec
% energii z tłuszczu	30 – 40%Ec		30 – 35% Ec
% energii z węglowodanów	45 - 65% Ec		55 - 60% Ec

¹ max ilość białka 37,5g, w żłobku – 28g (jako 15% Ec)

² max ilość błonnika 19g/d

³ dla witaminy D dla dzieci >1 roku życia rekomenduje się normę EAR 10 µg oraz RDA 15 µg (wg EFSA z 2010r.)

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

4.3 Dzienna racja pokarmowa.

Dzienna racja pokarmowa jest zestawem produktów spożywczych z różnych grup wyrażonych w gramach w przeliczeniu na 1 osobę na 1 dzień, które pokrywają zalecane normy na energię i składniki odżywcze dla poszczególnych grup ludności przy uwzględnieniu określonego marginesu bezpieczeństwa.

Do połowy lat 90-tych XX wieku modelowe racje pokarmowe były wartościami normatywnymi, regulowanymi prawnie na podstawie „Zarządzenia Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 24 czerwca 1974 r. w sprawie racji pokarmowych w całodziennym wyżywieniu określonych grup ludności” (Dz. Urz. MZiOS nr 16 z 1974 r. poz. 69). Stanowiły punkt odniesienia w planowaniu żywienia, ale także kontroli w zakładach żywienia zbiorowego.

Obecnie w żywieniu zbiorowym nie jest wymagane bezwzględne stosowanie jednolitych normatywów surowcowych. Współcześnie opracowywane modele racji pokarmowych, bazujące na zalecanym poziomie spożycia składników odżywczych, nie stanowią dokumentu o charakterze obligatoryjnym, ani nie są przedmiotem żadnego aktu prawnego. Są to jedynie zalecenia, które odgrywają rolę edukacyjną i ułatwiają praktyczną realizację norm żywienia.

Racja pokarmowa obejmuje produkty spożywcze z 6 grup:

1. Produkty skrobiowe, w tym:
 - przetwory zbożowe
 - pieczywo
 - mąka, makaron
 - kasze, ryż, płatki zbożowe
 - ziemniaki
2. Warzywa i owoce, w tym:
 - warzywa
 - owoce
3. Mleko i produkty mleczne, w tym:
 - mleko i napoje mleczne fermentowane
 - sery twarogowe
 - sery podpuszczkowe
4. Mięso, wędliny, drób, ryby, jaja, w tym:
 - mięso, drób, ryby
 - wędliny
 - jaja
5. Tłuszcze, w tym:
 - masło
 - oleje
6. Cukier

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Zasada grupowania opiera się na łączeniu w jedną grupę produktów o podobnej wartości odżywczej, dzięki czemu w obrębie grupy można jedne produkty zastępować innymi (ale produktów z jednej grupy nie można zastępować produktami z innej grupy). Tylko w przypadku produktów białkowych zwierzęcych w niektórych sytuacjach możliwe jest zastąpienie mięsa czy jaj produktami mlecznymi, ale produktów mlecznych mięsem nie da się zastąpić. W racjonalnym jadłospisie powinny każdego dnia występować produkty ze wszystkich grup – to jednak nie oznacza, że muszą być za każdym razem uwzględnione wszystkie pozycje wymienione w racji pokarmowej. Korzystając z „Tabeli produktów zamiennych” można przeliczyć produkt z danej grupy na równoważny pod względem wartości odżywczej odpowiednik i np. jednego dnia dać więcej pieczywa, a innego – kasz czy dań mącznych. Również niekoniecznie każdego dnia w jadłospisie musi wystąpić jajko – można zaplanować 1 jajko do kanapek w różnej postaci co 2 dni, a innego - dodawać do potraw.

Grupa 1 „produkty skrobiowe”

To grupa produktów obfitująca w węglowodany złożone, czyli przetwory zbożowe i ziemniaki. Wszystkie przetwory zbożowe przelicza się na ilość surowców suchych, czyli mąkę, mąkę wchodzącą w skład pieczywa, makaronów i skrobię zawartą w kaszach czy ryżu. Pieczywo przelicza się na mąkę uwzględniając 35% przypiek, co oznacza, że ze 100g mąki otrzymuje się 135g pieczywa, i odwrotnie – przeliczając pieczywo na mąkę odejmuje się 35%. Poleca się różnorodne asortymentowo gatunki pieczywa i innych produktów zbożowych, w tym także produkty pełnoziarniste (pieczywo pszenne i żytnie, jasne i razowe, grahama, orkiszowe, wszelkie kasze, drobno- i gruboziarniste, ryż biały i brązowy oraz płatki zbożowe naturalne), a także mniej znane, a bardzo cenne ziarna jak amarantus czy komosa ryżowa.

Grupa 2 „warzywa i owoce”

Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, zaleca się większe spożycie warzyw niż owoców. Jeśli uwzględni się je w 3 posiłkach dziennie, bez problemu można małemu dziecku podać 250 g warzyw w żłobku. Zaleca się, aby połowa warzyw była podawana w postaci surowej, a połowa – gotowanej. Część z nich może być zastąpiona sokami, przy czym przyjmuje się, że 100g owoców świeżych odpowiada 80g soku przecierowego. Zaleca się nie tylko soki owocowe, ale także warzywne i warzywno-owocowe. Jeśli rezygnujemy z soków, ilość owoców w racji pokarmowej powinna wynosić ok. 200g. Przetwory owocowe typu dżemy, powidła są traktowane jako słodkie produkty i zaliczane do ostatniej grupy, nie są więc alternatywą dla owoców świeżych.

Grupa 3 „mleko i produkty mleczne”

W racji pokarmowej są wyrażone w ilości mleka i napojów mlecznych fermentowanych oraz serów. Produkty te mogą być stosowane zamiennie, choć w żywieniu małego dziecka preferuje się napoje mleczne (są bogatsze w wapń niż np. twarogi, mają mniej tłuszczu i są lżej strawne niż sery podpuszczkowe). Przy przeliczaniu przyjmuje się, że 100ml mleka odpowiada 15g sera twarogowego i 10g sera podpuszczkowego.

Grupa 4 „mięso, drób, ryby, wędliny, jaja”

To grupa produktów białkowych zwierzęcych. Niektórzy do tej grupy zaliczają także rośliny strączkowe, czyli najbogatsze w białko produkty roślinne, mogące od czasu do czasu stanowić zamiennik mięsa. Dość niskie ilości przetworów mięsnych w racji pokarmowej wynikają z aktualnych zaleceń żywieniowych, preferujących w żywieniu małego dziecka

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

przetwory mleczne jako źródło białka zwierzęcego oraz koniecznością nie przekraczania zaleceń dotyczących ogólnej podaży białka z dietą. Należy wykorzystywać zamiennie różne rodzaje mięs, uwzględniając odpowiednią częstość podawania ryb. Oczywiście jest, że wybieramy mięso chude, bez kości. W racji pokarmowej znajdują się też wędliny - jest to podyktowane wyłącznie praktycznym aspektem zastosowania tej racji, nie są one konieczne w żywieniu dziecka, mogą być zastąpione mięsem lub jajem. Jeśli wybieramy wędliny dla dziecka, to wyłącznie te o wysokiej zawartości mięsa, chude (typu szynka chuda, polędwica, schab pieczony, filet z piersi indyka itp.), stosując przelicznik 100g mięsa odpowiada 80 g wędliny, nie podajemy małym dzieciom kielbas i wyrobów garmazeryjnych.

Grupa 5 „tłuszcze”

W tej grupie są produkty tłuszczowe pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, stosowane jako dodatek do pieczywa czy potraw. Z tłuszczów zwierzęcych dla dzieci poleca się masło, raczej nie stosuje się śmietany. Za to polecane są nieutwardzane tłuszcze roślinne, czyli oleje, najbardziej preferowane są oleje bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe – oliwa z oliwek i olej rzepakowy. Jednak nie powinno ich się wykorzystywać do smażenia (gdyż ta forma obróbki kulinarnej w ogóle nie powinna być stosowana), a jako dodatek do sosów, zup, past do chleba, surówek, warzyw gotowanych itp.

Grupa 6 „cukier”

Nie jest to grupa produktów zalecanych w racjonalnym żywieniu konsumentów w żadnym wieku, a tym bardziej dla dzieci, dopuszcza się stosowanie tych produktów tylko ze względów zwyczajowych i przyzwyczajeniach, jednak zaleca się używanie ich w bardzo niewielkich ilościach i tylko tam, gdzie może to wydawać się niezbędne. Dlatego nie znajdziemy tu słodyczy (ciastek, ciast czy cukierków), a jedynie niewielkie ilości cukru do słodzenia napojów (który może, a nawet powinien być zastąpiony miodem) oraz – zamiennie i sporadycznie - w postaci dżemów, powideł czy konfitur owocowych. Nie poleca się zastępowania cukru syropami do napojów ani do innych potraw.

Dzienna racja pokarmowa zawiera ilości produktów przeznaczonych do spożycia przez 1 osobę w ciągu 1 dnia. Ponieważ w żłobku realizowane jest 75% dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, można również przyjąć, że żłobkowa racja pokarmowa będzie zawierała analogiczne ilości produktów spożywczych z 6 grup.

W żłobkach grupa żywionych dzieci jest grupą jednorodną, czyli cechuje się takim samym zapotrzebowaniem na energię i składniki odżywcze (norma dla dzieci w wieku 1-3 lata), nie ma potrzeby opracowywania tzw. średnioważonej racji pokarmowej ani średnioważonej normy na energię i składniki odżywcze.

Poniżej przedstawiamy opracowaną przez nas żłobkową rację pokarmową. Pragniemy podkreślić, iż została ona opracowana w wyniku szczegółowej analizy jadłospisów zrealizowanych we wszystkich placówkach Miejskiego Zespołu Żłobków w Łodzi w 4 sezonach żywieniowych na przełomie 2013/14 roku (łącznie 1200 jadłospisów). Opracowanie racji pokarmowej poprzedziło przeprowadzenie „Programu poprawy żywienia w łódzkich żłobkach”, w wyniku którego nastąpił szereg korzystnych zmian w realizacji żywienia w łódzkich żłobkach, a wyniki badania ewaluacyjnego wykazały, że są one poprawne pod względem jakościowym i ilościowym oraz zgodne z aktualnymi normami żywienia. Oparcie racji pokarmowej nie na teoretycznie

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

opracowanych jadłospisach, ale tych już zrealizowanych, świadczyć może o realnych możliwościach zastosowania tej racji pokarmowej w codziennej praktyce osób odpowiedzialnych za żywienie w żłobku. Opracowana racja pokarmowa była przez okres jednego roku testowana we wszystkich placówkach MZZ w Łodzi i sprawdziła się w planowaniu kolejnych jadłospisów.

Średnia żłobkowa racja pokarmowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (75% dziennej racji pokarmowej).

L p .	Grupa produktów	Jedn	Ilość produktu
1	Produkty skrobiowe przetwory zbożowe (w przeliczeniu na mąkę), w tym: pieczywo pszenne, żytnie mąka, makarony kasze, ryż, płatki zbożowe ziemniaki	g g g g g	75 60 10 20 100
2	Warzywa i owoce, w tym: warzywa owoce soki owocowe, warzywne	g g g g	450 250 150 50
3	Mleko i produkty mleczne (w przeliczeniu na mleko), w tym: mleko i mleczne napoje fermentowane sery twarogowe sery podpuszczkowe	g g g g	460 300 20 3
4	Mięso, drób, ryby, wędliny oraz jaja, w tym: mięso, drób, ryby wędliny jaja	g g g	25 5 25g / (1/2 szt)
5	Tłuszcze, w tym: masło oleje (rzepakowy, oliwa)	g g g	16 10 6
6	Cukier (lub miód)	g	6

Uwagi do żłobkowej racji pokarmowej:

W obecnej koncepcji racja pokarmowa musi być zgodna z normami i zaleceniami żywieniowymi, ale stanowi jedynie wzór praktycznej realizacji żywienia i doboru produktów spożywczych. Ze względu na możliwość zamiany produktów w grupach, dopuszczalne są różne zestawienia tych produktów, przy zachowaniu całkowitej ilości po ich przeliczeniu na produkt podstawowy w grupie (np. na mleko w grupie produktów mlecznych czy na mąkę w grupie produktów zbożowych).

Opracowując rację pokarmową kierowaliśmy się przede wszystkim zgodnością z normami żywienia, ale jednocześnie możliwościami jej realnego zastosowania w codziennym planowaniu jadłospisów w żłobku. Stąd np. przewiduje ona większe ilości

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

pieczywa, aby można było dziecku podać kanapkę na 2 posiłki (na ogół na I śniadanie i podwieczorek). Ale oczywiście, zgodnie z zasadą zamiany produktów, można część pieczywa zamienić np. na kasze, aby stanowiły podstawę posiłku obiadowego czy podwieczorku. Przewidzieliśmy także w grupie „warzywa i owoce” oddzielnie pozycję „soki”, mając na myśli wyłącznie soki przecierowe, które często podawane są jako element II śniadania czy podwieczorku. Ale oczywiście przewidziane 50g soku przecierowego można zamienić na 60g owoców świeżych i w danym dniu podać łącznie 200-210g owoców. W grupie produktów białkowych zwierzęcych wyróżniliśmy podgrupę „wędliny”, co – podobnie jak w przypadku pieczywa – jest podyktowane wyłącznie praktycznym aspektem stosowania racji pokarmowej. Wędliny, jak zostało to już powiedziane wcześniej, nie są niezbędne w diecie dziecka i mogą być zastąpione mięsem czy rybą, np. w postaci plasterka pieczonego mięsa czy pasty mięsnej bądź rybnej.

W przypadku tłuszczu preferowane są nieutwardzone tłuszcze pochodzenia roślinnego czyli oleje, w naszej racji pokarmowej jest więcej masła niż oleju – jak na razie nie udało nam się tych proporcji odwrócić, ale w przyszłości.....

Mamy pełną świadomość, iż nasze jadłospisy nie pokrywają w 100% zapotrzebowania na 2 składniki: na witaminę D i jod. Niestety, nawet dobrze zbilansowana dieta, w której nie wykorzystuje się produktów wzbogacanych, nie będzie tych składników zawierać w wystarczającej ilości. Witamina D występuje głównie w tłustych rybach, żółtkach jaj i tłuszczu mlecznym, jednak nawet systematyczne podawanie tych produktów nie pokrywa zalecanej w tej chwili normy dla witaminy D. Dlatego konieczne jest podawanie dziecku witaminy D w postaci preparatów farmaceutycznych w dawce zalecanej przez lekarza. Podobny problem jest z jodem – składnik ten jest deficytowy w żywności, bowiem środowisko (w tym także gleba) jest ubogie w ten składnik. W tym przypadku można polecić podawanie dziecku np. wody mineralnej z jodem do picia.



Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Średnia zawartość energii i składników odżywczych w racjach pokarmowych

Energia/składnik odżywczy	Norma / zalecenie	Racja pokarmowa łódzka
Energia (kcal)	750	776,9
Białko (g), w tym (g) białko zwierzęce (g)	10,5 (max 28)	28,2
Tłuszcz ogółem (g), w tym	24,7 – 33,0	33,9
nasycone kwasy tłuszczowe (g)		13,2
jednonienasycone kwasy tłuszczowe (g)		14,0
wielonienasycone kwasy tłuszczowe (g)		4,5
cholesterol (mg)		128,0
Węglowodany ogółem (g), w tym	105-112 (min 75)	100,5
sacharoza (g)	max 18,7	19
błonnik pokarmowy (g)	7,5 (max 14,25)	11,1
Witamina A (µg)	300	901,2
Witamina E (mg)	4,5	4,29
Witamina D (µg)	3,75	0,88
Witamina B1 (mg)	0,375	0,48
Witamina B2 (mg)	0,375	0,85
Kwas foliowy (µg)	112,5	107
Witamina B12 (µg)	0,675	1,69
Witamina C (mg)	30	28,44
Witamina PP (mg)	4,5	4,58
Witamina B6 (mg)	0,375	0,96
Wapń (mg)	525	441,2
Fosfor (mg)	345	581,7
Magnez (mg)	60	134
Żelazo (mg)	5,25	4
Cynk (mg)	2,25	3,39
Miedź (mg)	0,22	0,49
Jod (µg)	67,5	17,6
Potas (mg)	1800	1603,5
Sód (mg)	562	615,9
% energii z białka	12 do 15%	14,6
% energii z tłuszczu	30 do 35%	38,6
% energii z węglowodanów, w tym z sacharozy	55 do 60% max 10%	46,8 9,8

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Tabela produktów zamiennych do żłobkowej racji pokarmowej

Grupa produktów	Produkt do zamiany	Zamienniki
Produkty zbożowe	30g pieczywa	20g mąki / makaronu 20g kaszy / ryżu / płatków
	10g mąki / makaronu	10g kaszy / ryżu / płatków 15g pieczywa
	20g kaszy / ryżu / płatków	20g mąki / makaronu 30g pieczywa
Produkty mleczne	100g mleka / jogurtu / kefiru	15g sera twarogowego 10g sera żółtego
	20g sera twarogowego	130g mleka / jogurtu / kefiru 12g sera żółtego
	3g sera żółtego	30g mleka / jogurtu / kefiru 4,5 g sera twarogowego
Jaja	20g jaj	20g sera twarogowego 12g sera żółtego 80g mleka 25 g mięsa
Mięso	25 g mięsa / drobiu / ryb	20g wędlin 25 g sera twarogowego 15g sera żółtego 100g mleka
tłuszcze	Olej	Nie zamienia się na masło
Warzywa karotenowe	100g warzyw bogatych w karoten	20g koncentratu pomidorowego
Owoce	100g owoców	80g soku przecierowego
Cukier	6g cukru	7,5 g miodu 7,5 g dżemu

(w naszej racji pokarmowej, ze względu na niewielkie ilości produktów, przyjęliśmy przelicznik 10g mąki = 15g pieczywa).

Produkty zbożowe

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

30g pieczywa (chleb)



=

20g kaszy / ryżu / płatków



lub

20g mąki / makaronu



10 g mąki



=

10 g kaszy / płatków / ryżu



lub

15 g pieczywa (angielka)



Ziemniaki

100g ziemniaków



Mleko i produkty mleczne

100g mleka / jogurtu / kefiru



=

15g sera twarogowego



lub

10g sera żółtego



20g sera twarogowego

130g mleka / jogurtu / kefiru

12g sera żółtego

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.



=



lub



3g sera żółtego

30g mleka / jogurtu / kefiru

4,5 g sera twarogowego



=



lub



Jaja

20g jaj

20g sera twarogowego

12g sera żółtego



=



lub



80g mleka / jogurtu / kefiru

25g mięsa / drobiu / ryb

lub



lub



Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Mięso

25g mięsa



25g drobiu

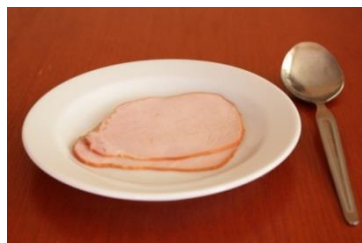


25g ryb



20g wędliny

=



25 g sera twarogowego

lub



15g sera żółtego

lub



100g mleka / jogurtu / kefiru

lub



Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Warzywa

100g warzyw karotenowych



=

20g koncentratu pomidorowego



Owoce

100g owoców



=

80g soku przecierowego



Cukier i słodczy

6g cukru



=

7,5 g miodu



Uwaga!

Na zdjęciach widoczna jest szklanka o pojemności 200ml, talerzyk deserowy, łyżka stołowa i łyżeczka do herbaty

ZDROWE POSIŁKI W ŻŁOBKU

Posiłki dla dzieci powinny mieć wysoką wartość odżywczą, dlatego najnowsze rekomendacje uwzględniają zalecenie większej podaży warzyw i owoców, zwiększenie udziału w diecie produktów zbożowych z pełnego przemiału, ryb, oraz zapewnienie odpowiedniej ilości przetworów mlecznych. Aby jednocześnie dieta ta nie zawierała niekorzystnych dla zdrowia składników, zwłaszcza cukru, soli, izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, substancji dodatkowych, zaleca się, aby w żłobku wszystkie potrawy przygotowywać we własnym zakresie, ze znanych surowców wysokiej jakości, a zwłaszcza nie podawać dzieciom produktów wysoko przetworzonych (jak np. produkty śniadaniowe, wyroby garmazeryjne) i bardzo ograniczać dodatek soli i cukru do potraw.

Jak przy tych obostrzeniach przygotowywać smaczne i atrakcyjne dla dzieci posiłki?

1. Przygotowując posiłki zwracamy uwagę aby:
 - a. charakteryzowały się one wysoką wartością odżywczą, po przez dobór surowców jak najlepszej jakości, prawidłową obróbkę wstępną oraz termiczną zapobiegającą utracie witamin, składników mineralnych,
 - b. były one urozmaicone – pod względem doboru produktów – wykorzystanie warzyw i owoców sezonowych, różnych produktów z tej samej grupy produktów spożywczych (np. szeroki asortyment kasz), niepowtarzanie potraw w dekadzie,
 - c. były wysokiej strawności i jakości organoleptycznej – różne stopnie rozdrobnienia, konsystencje, potrawy ugotowane a nie rozgotowane,
 - d. zadbać o walory smakowe, zapachowe i kolorystyczne potraw, tak aby zachęcały dzieci do jedzenia, nie powtarzamy w jednym posiłku potraw o podobnym smaku i kolorze.
2. Zupy mleczne podawane dzieciom na śniadanie sporządzane są z wykorzystaniem naturalnych pełnoziarnistych płatków zbożowych (min.: owsianych, pszennych, żytnich, gryczanych, jaglanych, ryżowych, musli), kasz drobnych (min.: kaszy manny, kus kus, kukurydzianej, jaglanej, jęczmiennej), makaronu drobnego i klusek sporządzanych własnoręcznie (min: zacierek, lanych kluseczek), często z wykorzystaniem mąki pszennej pełnoziarnistej. Zupy te podawane są z zachowaniem naturalnego smaku, a jeżeli istnieje konieczność lekkiego dosłodzenia wykorzystywane są w tym celu owoce suszone: śliwki, daktyle, żurawina, rodzynki i morele, które przed dodaniem do zupy są sparzone wrzątkiem, gotowane w niewielkiej ilości wody i niejednokrotnie zmiksowane dodawane do zupy.
3. Pieczywo stanowiące bazę do sporządzania kanapek to pieczywo pszenne, orkiszowe, żytnie oraz mieszane, wypieczone z zastosowaniem naturalnych środków spulchniających – drożdży lub/i naturalnego zakwasu. Zamawiane pieczywo nie jest produkowane z ciasta głęboko mrożonego. Przynajmniej w jednym posiłku podawane jest pieczywo tzw. „ciemne” (wyprodukowane z mąk pełnoziarnistych): chleb razowy pszenny, razowy żytni, chleb graham,

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

wielozbożowy. W przypadku gdy nowoprzyjęte do żłobka dzieci nie chcą spożywać pieczywa pełnoziarnistego, na talerzyku podawana jest kanapka, której połowę stanowi baza z pieczywa „ciemnego” a podstawą drugiej połówki jest pieczywo „jasne” np. angelka. Zabieg ten pozwala dzieciom szybciej zaakceptować wygląd i smak pieczywa pełnoziarnistego. Pieczywo półcukiernicze takie jak rogal czy chałka wykorzystywane jest sporadycznie, maksymalnie raz w dekadzie.

4. Sery twarogowe występują praktycznie codziennie w jadłospisie. Często jako składnik kanapek podawane są w postaci past twarogowych, gdzie jako dodatek wykorzystujemy: warzywa świeże i gotowane, jajko kurze, przepiórcze, ryby gotowane, wędzone. Jako deser lub przekąskę podajemy twarożek ziarnisty z owocami (świeżymi, sezonowymi) lub z musem owocowym (z owoców świeżych lub gotowanych).
5. Jeżeli kanapka z wędliną to tylko wysokogatunkową (szynka, polędwica, schab), gotowaną, pieczoną, rzadziej wędzoną. W miejsce wędlin kupnych preferujemy pasty mięsne (wyrób własny, sporządzany z cielęciny, wołowiny, chudego mięsa wieprzowego, drobiu, królika, z dodatkiem warzyw), pasztety, pieczenie z mięsa mielonego i pieczone mięso.
6. Warzywa świeże wchodzące w skład pełnowartościowego śniadania lub podwieczorku podawane są często w postaci talerzyka warzyw np.: rzodkiewka krojona w słupki, papryka zielona krojona w paski, pomidor bez skóry krojony w półplasterki.
7. Mleko spożywcze oraz fermentowane napoje mleczne – kefir, maślanka, mleko acidofilne, mleko zsiadłe do sporządzania koktajli wykorzystujemy tylko te o smaku naturalnym, ale przed podaniem wzbogacane są one dodatkiem świeżych owoców sezonowych, warzyw, soków wielowarzywnych.
8. Soki wykorzystywane w żywieniu dzieci uczęszczających do żłobka to soki: warzywne, owocowe naturalne, tłoczone na zimno, naturalnie mętne - tylko jabłkowy (naturalny lub z dodatkami innych owoców lub warzyw), soki przecierowe owocowe, owocowo-warzywne skierowane dla danej grupy wiekowej. Używamy soków wolnych od konserwantów, aromatów, dodatku cukru i innych substancji słodzących oraz sztucznych barwników.
9. Napoje ciepłe o ile wymagane jest dosłodzenie ze względu na ich kwaśny charakter (herbaty owocowe naturalne, herbaty z suszu owocowego), dosładzane są niewielką ilością miodu, cukru trzcinowego lub dodatkiem suszonych owoców.
10. Woda źródłana dostępna jest do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.
11. Zupy obiadowe powstają najczęściej na wywarach jarskich, z dużą ilością warzyw, ale z dodatkiem masła lub oleju roślinnego. Często podawane są jako zupy czyste, a jeżeli je zabiemy to zawiesiną mleka spożywczego z mąką pszenną, kukurydzianą lub jogurtem naturalnym.

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

12. Jeżeli zupa przyrządzona jest na wywarze mięsnym to nigdy do jego sporządzenia nie używamy mięsa z kością, czy wręcz porcji rosołowych. Mięso ugotowane w zupie niejednokrotnie wykorzystujemy do sporządzenia past mięsno – warzywnych, pasztetów, pieczeni z mięsa mielonego gotowanego na podwieczorek lub np. pulpetów z mięsa gotowanego na II danie.
13. Potrawy z mięsa (cielęcego, wołowego, chudej wieprzowiny), drobiu (kurczaka, indyka), królika i ryb (ryb morskich takich jak: dorsz, łosoś, mintaj, miruna, morszczuk, sola), podawane na drugie danie posiłku obiadowego sporządzane są z wykorzystaniem metod obróbki cieplnej bez użycia tłuszczu – czyli gotowane (pulpety, kuleczki), duszone (gulasz, bitki), pieczone (pieczeń mięsna, kotleciki, ryby porcjowane). Do każdego rodzaju potrawy mięsnej/rybnej dodawany jest sos, który sporządzamy na wywarze warzywnym z różnymi dodatkami smakowymi – zieleniną, przyprawami ziołowymi, warzywami: cebulą, papryką, pieczarkami, owocami, owocami suszonymi.
14. Jako dodatek skrobiowy do drugiego dania stosujemy:
 - a. kasze niełuskane: gryczaną prażoną i nieprażoną, kaszę pęczak, kaszę jęczmienną, kaszę jaglaną,
 - b. ryż biały długoziarnisty, paraboiled, arborio, brązowy,
 - c. ziemniaki,
 - d. kluski – z ciasta zarabianego w naczyniu i na stolnicy, często z wykorzystaniem mąk gruboziarnistych (z pełnego przemiału) czy warzyw (kluski ziemniaczane z dodatkiem puree z dyni, szpinakiem duszonym).
15. Warzywny dodatek do II dania to wszelkiego rodzaju surówki, sałatki warzywne, warzywno - owocowe, warzywa gotowane, duszone i pieczone. A w celu zapobieżenia utraty witamin, połączenia składników i wydobycia smaku dodajemy do nich sosy ziołowe na bazie olejów roślinnych lub jogurtu naturalnego.
16. Przekąski mające zastosowanie w żywieniu dzieci w żłobkach: warzywa i owoce świeże, suszone plasterki jabłek, suszone owoce oraz produkty zbożowe takie jak: chrupki kukurydziane, wafle ryżowe naturalne, wafle tortowe suche.
17. Podstawą do sporządzania deserów są owoce podawane w postaci: owoców pieczonych, musów owocowych, sałatek owocowych, kisieli i budyni na bazie gotowanych owoców. Do deserów owocowych stosujemy dodatki z grupy produktów mlecznych - jogurt naturalny, serek homogenizowany naturalny, mus z sera twarogowego.
18. Wypieki (ciasta) pojawiają się w naszym jadłospisie sporadycznie (raz w dekadzie), na podwieczorek i są to wyłącznie ciasta własnego wyrobu. Aby stanowiły one pełnowartościowy posiłek są to najczęściej ciasta z owocami (drożdżowe – placek z malinami, biszkopt z owocami, kruche – szarlotka), warzywami – (ciasto marchewkowe) lub serem (sernik z owocami, rożki z twarogiem).
19. Umiejętne zastosowanie świeżych ziół i naturalnych przypraw ziołowych podczas sporządzania potraw minimalizuje konieczność stosowania dodatku soli oraz

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

poprawia cechy smakowe, zapachowe potrawy i podnosi ich strawność i przyswajalność. Przykładowe wykorzystanie przypraw ziołowych:

- a. **zupy obiadowe: liść laurowy, ziele angielskie**, czosnek, majeranek, czarny pieprz, czerwona papryka, tymianek, lubczyk, pieprz ziołowy, bazylia, oregano,
- b. **potrawy z zastosowaniem mięsa wieprzowego** : cząber, rozmaryn, czosnek, majeranek, liść laurowy, czarny pieprz, czerwona papryka, tymianek, imbir, kminek, lubczyk, pieprz ziołowy,
- c. **potrawy z zastosowaniem mięsa wołowego**: ziele angielskie, kminek, goździki, rozmaryn, czarny pieprz, pieprz ziołowy,
- d. **potrawy z zastosowaniem cielęciny**: gałka muszkatołowa, cząber, natka pietruszki, tymianek, koperek, rozmaryn, łagodna czerwona papryka, pieprz, pieprz ziołowy,
- e. **potrawy z zastosowaniem mięsa drobiowego**: tymianek, rozmaryn, majeranek, lubczyk, czosnek, papryka, pieprz , curry, pieprz ziołowy,
- f. **ryby**: tymianek, cząber, koper, pieprz ziołowy, rozmaryn, estragon, kminek, pieprz ziołowy,
- g. **sosy**: czosnek, majeranek, czarny pieprz, czerwona papryka, tymianek, lubczyk, pieprz ziołowy, bazylia, oregano,
- h. **potrawy z warzyw**: surówki, sałatki – bazylia, pieprz ziołowy, koperek, czosnek,
- i. **desery owocowe, potrawy z owoców, kompoty**: cynamon, goździki, imbir, wanilia - laska
- j. **wypieki**: gałka muszkatołowa, imbir, cynamon, goździki, wanilia laska.

Uwaga:

Zioła świeże należy stosować w większych ilościach niż suszone.

Pieprz ziarnisty należy dodać na początku sporządzania potrawy, aby uwolnić jego aromat.

Cząber należy dodać 10 minut przed końcem gotowania, aby potrawa nie zgorzkniała.

Tymianek i majeranek dodaje się 5 minut przed końcem gotowania

Koniecznie stosuj dodatek:

- bazylii, oregano do potraw z pomidorami,
- gałki muszkatołowej i cynamonu do potraw z dynią,
- kminek do potraw z kapustą świeżą i kapustą kiszoną,
- kolendry do zup z warzyw strączkowych,
- majeranku do białego barszczu, żurku,
- rozmarynu do łososia,
- estragonu do potraw z kalafiorem,
- tymianku do zupy ziemniaczanej.

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

4.4 Ocena jadłospisów.

Zaplanowany w żłobku jadłospis może być zastosowany, jeśli spełnia kryteria jakościowe i jest zgodny z normami żywienia pod względem ilości energii i składników odżywczych. Dlatego po ułożeniu jadłospisu warto dokonać samokontroli.

Dane o użyciu produktów spożywczych w zaplanowanych jadłospisach należy wprowadzić do programu komputerowego i obliczyć wartość kaloryczną i zawartość składników pokarmowych w kolejnych 10 jadłospisach – dlatego tak ważne jest, aby jadłospis był z „gramówką” - bez informacji o ilości użytych produktów nie można przeprowadzić analizy ilościowej. Jeśli nie dysponujemy programem komputerowym, obliczenia wykonujemy z wykorzystaniem „Tabel składu i wartości odżywczej produktów”. Jeżeli program, którym się posługujemy, sam odlicza straty nieuniknione, uzyskane wartości traktujemy jako ostateczne. Ale jeśli program tych redukcji nie dokonuje, albo liczymy sami z tabel, na koniec należy dokonać przynajmniej jednostopniowej redukcji ze względu na straty nieuniknione, czyli uzyskane wartości pomniejszyć o współczynniki redukcji (jak wyżej).

Po uzyskaniu danych o zawartości energii i składników pokarmowych w kolejnych dniach dekadówki i dokonaniu ich redukcji, należy wartości te porównać z normami żywienia, biorąc jako punkt odniesienia 75% normy średniego zapotrzebowania EAR na energię i 75% normy zalecanej RDA lub wystarczającego spożycia AI dla składników pokarmowych. Najlepiej uczynić to poprzez wyliczenie % realizacji normy, czy określić, w jakim stopniu uzyskana przez nas wartość pokrywa zapotrzebowanie na ten składnik. Poszczególne jadłospisy dekadówki mogą wykazywać niewielkie, w zakresie 10%, odchylenia od norm, ale wartość średnia z 10-dniowego jadłospisu powinna być w pełni zgodna z normą.

Przykład obliczeń

Np. norma RDA na wapń wynosi 700 mg, z czego w żłobkowym jadłospisie powinno być 525 mg (czyli 75% z 700mg).

Z obliczeń wynika, że nasz jadłospis dostarczy 490 mg wapnia.

Jaki jest % realizacji normy?

$$\begin{array}{l} 525 \text{ mg} - 100\% \\ 490 \text{ mg} - x \end{array} \qquad x = \frac{490 \text{ mg} * 100\%}{525 \text{ mg}} = 93\%$$

Zawartość wapnia mieści się w zakresie dopuszczalnych odchyleń.

Jadłospisy powinny być też ocenione pod kątem jakościowym, która to ocena pozwala na wykrycie błędów dotyczących liczby zaplanowanych posiłków, urozmaicenia posiłków czy doboru wartościowych produktów. Można dokonać analizy jadłospisu dekadowego i 1-dniowego.

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Poniżej proponujemy kilka prostych testów do oceny jakościowej zaplanowanych jadłospisów w żłobku, które w kilka minut dadzą nam odpowiedź co do możliwości zastosowania ich w praktyce bądź wskażą główne błędy i drogi ich korekty.

Dwa pierwsze zostały opracowane na podstawie znanego testu Starzyńskiej po uwzględnieniu specyfiki żywienia w żłobku. Przy ocenie jadłospisu 1-dniowego wprowadzono punkty ujemne, aby wyraźnie podkreślić, jakie produkty nie powinny być uwzględniane w menu małego dziecka.

Trzeci test zwraca uwagę nie tylko na uwzględnianie odpowiedniej grupy produktów w jadłospisach dekadowych, ale też na asortyment tych produktów (np. rodzaj mięs, odpowiednie bilansowanie posiłków bezmięsnych itp.).

Ocena punktowa jadłospisów dekadowych w żłobkach (opracowano za Starzyńską)

Kryterium	Kategoria	Liczba punktów
Liczba posiłków zaplanowana w jadłospisie	4 3 2 lub mniej	5 3 0
Liczba posiłków, w których występują produkty dostarczające białka zwierzęcego	w 3 - 4 w 2 w 1 lub mniej	5 2 0
Częstotliwość występowania produktów mlecznych	codziennie przynajmniej w 2 posiłkach codziennie przynajmniej w 1 posiłku w 50% dni w 2 posiłkach rzadziej	5 2 0
Częstotliwość występowania warzyw lub owoców	codziennie przynajmniej w 3 posiłkach codziennie w 2 posiłkach codziennie w 1 lub rzadziej	5 2 0
Częstotliwość występowania warzyw lub owoców w postaci surowej	codziennie przynajmniej w 1 posiłku w 75% dni przynajmniej w 1 posiłku rzadziej	5 2 0
Częstotliwość występowania razowego pieczywa, gruboziarnistych kasz, ryżu brązowego, naturalnych płatków zbożowych lub musli	codziennie co najmniej 1 z wymienionych produktów w 75% dni co najmniej 1 z wymienionych produktów rzadziej	5 2 0
Razem max		30

Ocena jadłospisu

Liczba uzyskanych punktów	Ocena jadłospisu
30	Dobry
21-28	Dość dobry, ale wymaga małej korekty
12-21, bez ocen zerowych	Dostateczny, wymaga zdecydowanej korekty
12-21, z ocenami zerowymi	Zły, wymaga wprowadzenia wielu zmian
< 12	Bardzo zły, nie nadaje się do zastosowania

Ocena punktowa jadłospisu 1-dniowego (opracowano za Starzyńską)

Kryterium	Kategoria	Liczba pkt
Liczba posiłków zaplanowana w jadłospisie	4 3 lub mniej	1 0
Liczba posiłków, w których występują produkty dostarczające białka zwierzęcego	w 3 - 4 w 2 lub mniej	1 0
Częstotliwość występowania produktów mlecznych	w 2-3 posiłkach w 1 posiłku lub brak	1 0
Częstotliwość występowania warzyw w każdej postaci	w 2-3 posiłkach w 1 posiłku lub brak	1 0
Częstotliwość występowania warzyw w postaci surowej	w 1-2 posiłkach brak	1 0
Częstotliwość występowania owoców lub soków przecierowych	w 1 posiłku lub częściej brak	1 0
Częstotliwość występowania jednego z poniżej wymienionych produktów: razowego pieczywa, kasz (poza manną i kus kusem), ryżu brązowego, makaronu z mąki razowej, naturalnych płatków zbożowych lub musli	w 1 posiłku brak	1 0
Występowanie przynajmniej w 1 posiłku gotowych, słodkich serków homogenizowanych i/lub jogurtów owocowych	obecne brak	— 1 0
Występowanie przynajmniej w 1 posiłku serków topionych, gotowych wyrobów garmażeryjnych, tłustych mięs wieprzowych, zup/sosów na wywarach kostnych, mięs/ryb smażonych na tłuszczu	obecne brak	— 1 0
Występowanie przynajmniej w 1 posiłku wysokoprzetworzonych, słodkich dodatków, jak: syropy owocowe, ciasta i ciastka cukiernicze	obecne brak	— 1 0
Występowanie przynajmniej w 1 posiłku słodkich produktów śniadaniowych, jak kulki czekoladowe, kólecza miodowe, płatki cytrynowe itp	obecne brak	— 1 0
Dosalanie potraw	tak nie	0 1
Dosładzanie potraw/napojów	tak nie	0 1

Uwaga! W tabeli występują punkty ujemne

Ocena jadłospisu

Liczba uzyskanych punktów	Ocena jadłospisu
8 - 9	Bardzo dobry
7	Dobry
6 lub mniej, bez punktów ujemnych	Dostateczny, ale wymaga korekty
6 lub mniej, z punktami ujemnymi	Zły, do zdecydowanej zmiany

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Zaznacz w kolejnych podpunktach częstość występowania w dekadzie poszczególnych produktów i potraw

Liczba posiłków zaplanowana w jadłospisie:

- ☐ 3 główne posiłki
- ☐ 1 posiłek przekąskowy (II śniadanie lub podwieczorek)

Warzywa i owoce

- ☐ 3 – 5 „dziecięcych” porcji warzyw każdego dnia
- ☐ 2 – 3 „dziecięce” porcje owoców każdego dnia

Posiłki obiadowe

Mięso czerwone (porcja 25g):

- wołowina, cielęcina,
- ☐ 1-2 razy w dekadzie
- chuda wieprzowina i inne (królik itp.)
- ☐ 1-2 razy w dekadzie

Mleko i produkty mleczne

- ☐ przynajmniej 3 „dziecięce” porcje produktów mlecznych każdego dnia

Mięso białe (porcja 25g):

- ryby
- ☐ 2 razy w dekadzie
- drób
- ☐ 2-3 razy w dekadzie

Produkty zbożowe

- ☐ 3 – 5 „dziecięcych” porcji produktów zbożowych każdego dnia
- ☐ produkty z pełnego ziarna codziennie w 1 posiłku

Posiłki obiadowe bezmięsne (na bazie sera, jaj, soczewicy)

- ☐ 1-2 razy w dekadzie
- ☐ warzywa, owoce lub soki bogate w witaminę C do posiłku bezmięsnego

Produkty tłuste, słone, dosładzane

- ☐ nie występują

Napoje

- ☐ czysta woda dostępna do posiłków i między posiłkami

W dni, w które nie zaplanowano mięsa czerwonego – inny produkt bogaty w żelazo (żółtka jaj, produkty zbożowe z pełnego ziarna, ciemnozielone warzywa)

- ☐ przynajmniej w 1 posiłku

Jeśli zaznaczyłaś/eś wszystkie podpunkty, jadłospis w pełni odpowiada zaleceniom żywienia dzieci w żłobku, im więcej podpunktów nie zostało zaznaczonych, tym większe odstępstwa od racjonalnego żywienia dzieci w wieku 1-3, co wymaga pilnej korekty.

4.5 Higiena żywności i żywienia.

Jeśli w żłobku są wykonywane czynności związane z przygotowywaniem posiłków dla dzieci, czyli z produkcją żywności, muszą być spełnione wszystkie wymagania jak dla podmiotów produkcji lub obrotu żywnością określone w przepisach prawa żywnościowego np. wymagania higieniczne określone w przepisach rozporządzenia nr 852/2004, w tym m.in. obowiązek opracowania i wdrożenia procedury opartej na zasadach systemu HACCP.

W każdym ze żłobków wchodzących w skład MZZ w Łodzi funkcjonuje pion żywienia – stołówka żywienia zbiorowego dzieci o charakterze zamkniętym (produkcja posiłków od surowca do gotowej potrawy) wpisana do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli Organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Miejski Zespół Żłobków w Łodzi w roku 2004 wprowadził w życie instrukcje GHP (Dobrej Praktyki Higienicznej) i GMP (Dobrej Praktyki Produkcyjnej), które stanowiły warunek wstępny do wdrożenia zasad Systemu HACCP, który funkcjonować zaczął również w roku 2004. Wszyscy pracownicy znają politykę bezpieczeństwa żywnościowego, przestrzegają zasad Dobrej Praktyki Higienicznej (GHP) i Produkcyjnej (GMP) oraz są świadomi odpowiedzialności za bezpieczeństwo zdrowotne przygotowywanych posiłków.

Prowadząc żywienie zbiorowe dbamy, aby podawane przez nas potrawy były:

- bezpieczne – spożycie posiłku nie może stwarzać żadnego zagrożenia,
- pełnowartościowe – o najwyższej wartości odżywczej, zgodne z obowiązującymi normami żywienia,
- urozmaicone – pod względem doboru surowców użytych do sporządzenia potraw jak i doboru potraw w jadłospisie dekadowym,
- atrakcyjne – wysokiej jakości organoleptycznej, dbamy o walory smakowe, zapachowe, kolorystykę poszczególnych potraw i posiłków, odpowiednią konsystencję poszczególnych potraw.

Zgodnie ze znaną definicją zagrożenie jest to czynnik biologiczny, chemiczny, fizyczny występujący w żywności lub warunek, który może ujemnie wpływać na bezpieczeństwo żywności. Wszystkie zidentyfikowane zagrożenia powinny być opisane wraz z określeniem ich przyczyn i źródeł pochodzenia.

W przypadku gdy mamy do czynienia z przygotowywaniem potraw zagrożenie (zanieczyszczenia pierwotne i zanieczyszczenia wtórne żywności) niesie ze sobą :

- żywność – pierwotnie zanieczyszczona (biologicznie, fizycznie lub chemicznie), surowce użyte do przygotowania potraw,
- człowiek – pracownicy placówek żywienia zbiorowego, będący nosicielami drobnoustrojów patogennych, nie przestrzegający zasad higieny osobistej, nie stosujący się w swym działaniu do procedur i instrukcji wypracowanych w celu uniknięcia jakiegokolwiek niebezpieczeństwa,
- potrawy – wykorzystanie pierwotnie zanieczyszczonych surowców, niewłaściwe magazynowanie surowców, wadliwie prowadzone procesy technologiczne na etapie obróbki wstępnej i wtórnej, dystrybucja gotowych potraw bez zachowania zasad higieniczno-sanitarnych,
- otoczenie – min.: warunki higieniczno – sanitarne zakładu, jego układ funkcjonalny, maszyny i urządzenia z których korzystamy podczas przygotowywania potraw, brak zabezpieczeń przed dostępem owadów i szkodników.

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Ogólne zasady dobrej praktyki produkcyjnej:

1. Od chwili zakupu należy przestrzegać rozdziału artykułów żywnościowych zanieczyszczonych (warzywa okopowe, jaja, mięso, drób, ryby) od czystych, przeznaczonych do bezpośredniego spożycia (pieczywo, sery, wędliny, tłuszcze).
2. Wszystkie fazy w procesie produkcyjnym, łącznie z wydawaniem posiłków, powinny przebiegać bez zbędnych przestojów i w warunkach chroniących żywność przed zanieczyszczeniem i zepsuciem.
3. Procesy produkcyjne "brudne" (czyszczenie warzyw, mycie i dezynfekcja jaj) muszą odbywać się w wydzielonych pomieszczeniach lub boksach, z zachowaniem izolacji od procesów produkcyjnych "czystych".
4. Środki spożywcze powinny być magazynowane w warunkach zabezpieczających je przed utratą wartości odżywczych, zanieczyszczeniem i zepsuciem.
5. Kontrola warunków przechowywania (czystości pomieszczeń, temperatury) oraz rotacji i jakości przechowywanych artykułów spożywczych powinna być dokonywana na bieżąco.
6. Produkty mrożone i łatwo psujące się przechowuje się we właściwej, na bieżąco kontrolowanej temperaturze, z zachowaniem ciągłości łańcucha chłodniczego.
7. Sprzęt, narzędzia i naczynia używane w pierwszej fazie produkcji do surowców lub półproduktów nie powinny mieć kontaktu z żywnością w końcowej fazie produkcji. Należy je trwale oznakować, zgodnie z przeznaczeniem.
8. Wszystkie wydzielone stanowiska pracy powinny być oznakowane.

Bezpieczeństwo potraw warunkuje stała kontrola :

I. Higieny pracowników mających kontakt z żywnością.

Pracownicy (osoby wykonujące czynności w bezpośrednim kontakcie z żywnością) przygotowujący posiłki muszą:

1. posiadać odpowiedni stan zdrowia, potwierdzony aktualnym orzeczeniem lekarskim do celów sanitarno-epidemiologicznych, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
2. przestrzegać zasad higieny i czystości, szczególnie w odniesieniu do odzieży roboczej i rąk (paznokcie – czyste, krótko obcięte, bez lakieru);
3. przed rozpoczęciem pracy:
 - pozostawić odzież, obuwie, biżuterię i rzeczy osobiste w szatni,
 - włożyć czystą odzież roboczą, odpowiednie nakrycie głowy i obuwie robocze (nie używać do zapinania odzieży szpilek i agrafek, w kieszeniach nie nosić łatwo tłukących się i ostrych przedmiotów, które mogłyby zagrażać bezpieczeństwu dziecka w przypadku dostania się do żywności);
4. myć ręce:
 - przed przystąpieniem do pracy,
 - po skorzystaniu z toalety,
 - po spożyciu posiłku,
 - po drobnych pracach porządkowych tj. wytarcie stołu,
 - okresowo podczas pracy, gdy następuje zmiana rodzaju wykonywanej czynności,
 - po każdym wyjściu poza przestrzeń produkcyjną,
 - po każdej innej czynności powodującej zabrudzenie rąk.

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

II. Jakości wyjściowej surowca.

W celu uniknięcia użycia do produkcji zakażonego surowca należy zwrócić szczególną uwagę na wysoką jakość składników wykorzystywanych do produkcji, zakup produktów od wiarygodnych dostawców (funkcjonujących zgodnie z przepisami bezpieczeństwa żywieniowego, mających wdrożony system HACCP). Surowce powinny posiadać atesty i certyfikaty gwarantujące jakość.

III. Warunków techniczno – higienicznych produkcji żywności. Powinniśmy zwrócić uwagę na:

- prawidłowe wykorzystanie maszyn i urządzeń – wszystkie powinny być wykonane z materiału posiadającego atest PZH, nieuszkodzone, drobny sprzęt kuchenny wykorzystywany przy produkcji powinien być wydzielony dla poszczególnych asortymentów, narzędzia powinny być łatwe do mycia, nie korodować, nie powodować zmiany smaku itp.,
- prawidłowe prowadzenie procesów mycia i dezynfekcji – powinny być wykonywane systematycznie, zgodnie z obowiązującymi instrukcjami, konieczne należy zadbać o spłukanie środków myjących,
- zabezpieczenie przed szkodnikami, zapobieganie obecności szkodników polega głównie na stosowaniu profilaktyki, aby nie dopuścić do wtargnięcia i osiedlenia się szkodników w pomieszczeniach żłobka,
- prawidłowe postępowanie z odpadami – składowane w zamkniętych pojemnikach, myte, dezynfekowane, usuwanie odpadków w momencie wypełnienia się kosza do 2/3 a na pewno po zakończeniu pracy,
- stosowanie zasad utrzymywania porządku i czystości w pomieszczeniach oraz umieszczenie treści szczegółowych instrukcji przy poszczególnych stanowiskach pracy.

IV. Sposobu transportowania i magazynowania surowców.

Każdy zakup i dostawa towaru muszą być udokumentowane w sposób umożliwiający zidentyfikowanie dostawcy oraz potwierdzający przyjęcie do żłobka środków spożywczych o właściwej jakości zdrowotnej.

Podczas zakupu i dostawy towaru należy kontrolować:

- świadectwa jakościowe i atesty, dokumenty przewozowe,
- oznakowanie, szczególnie terminy przydatności do spożycia/daty minimalnej trwałości oraz warunki przechowywania,
- stan opakowań – czy czyste i nieuszkodzone,
- kontakt surowców brudnych i czystych,
- cechy organoleptyczne, zwłaszcza czy środek nie wykazuje cech zepsucia,
- warunki przechowywania i transportu – czy temperatura odpowiednia dla danej grupy towarowej, stan higieniczno-sanitarny środka transportu, zachowanie rozdzielnosci surowców, półproduktów i produktów gotowych, kontrola zgodności warunków przewozu z deklaracją producenta,
- przy zakupie artykułów mrożonych oceniać wygląd i strukturę mrożonki – np. warzywa i owoce powinny być w torebkach luźno zapakowane, nie zlepione ze sobą (gdy są w postaci zbrylonej, to wiadomo, że uległy częściowemu lub całkowitemu rozmrożeniu, a następnie zostały ponownie zamrożone).

Przechowując żywność należy:

- unikać przechowywania nadmiernych ilości surowców, półproduktów,

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

- chronić żywność przed zanieczyszczeniem, zepsuciem i uszkodzeniem,
- żywność w stanie surowym, a w szczególności mięso, drób, ryby przechowywać w oddzielnych komorach chłodniczych od produktów przetworzonych,
- oddzielnie przechowywać produkty żywnościowe i towary nie będące żywnością oraz produkty, które mogą na siebie oddziaływać, powodując zmianę smaku lub zapachu,
- zapewnić warunki przechowywania zgodne z zaleceniami producenta (temperatura, wilgotność, stopień nasłonecznienia),
- podczas magazynowania jaj kurzych przechowujemy je możliwie oddzielnie, w temperaturze +4⁰C, w warunkach uniemożliwiających kondensację pary wodnej na skorupkach,
- posiadać sprawne, wyposażone w termometry urządzenia do chłodzenia i zamrażania żywności,
- regularnie monitorować temperaturę urządzeń chłodniczych i zamrażarek oraz prowadzić zapisy z tego zakresu.

V. Prawidłowości prowadzenia procesów technologicznych. Obróbki wstępnej brudnej.

Obróbka wstępna to pierwszy etap obróbki surowca wydanego z magazynu, który ma na celu usunięcie zanieczyszczeń i części niejadalnych z żywności a także przygotowanie surowca do dalszego etapu. W tym etapie usuwane są zanieczyszczenia fizyczne oraz zwiększa się czystość mikrobiologiczna surowców. Poszczególne czynności powinny być wykonywane na wydzielonych stanowiskach pracy przy użyciu wydzielonego sprzętu. Procesy produkcyjne brudne muszą być prowadzone w wydzielonych pomieszczeniach.

1. Postępowanie z warzywami i ziemniakami:

- obróbka wstępna warzyw i ziemniaków obejmuje takie czynności, jak: sortowanie, mycie, oczyszczanie i płukanie obranych warzyw,
- surowce silnie zanieczyszczone, do jakich należą warzywa korzeniowe i ziemniaki myje się wstępnie stosując szczotkę jarzynową. Oczyszczanie obejmuje obieranie z warstwy skórki, usunięcie oczek i zzieleniałych części. Następnie surowce płuczemy pod bieżącą wodą,
- warzywa kapustne – w pierwszej fazie obróbki wstępnej należy pozbyć się części pożółkłych, usunąć owady, następnie warzywa umyć,
- warzywa liściaste – do wstępnego mycia stosuje się baseny wodne – woda stojąca, a następnie płucze się pod bieżącą wodą.

2. Postępowanie z mięsem, drobiem i rybami:

- obróbka wstępna mięsa i drobiu polega na dokładnym umyciu pod bieżącą wodą oraz usunięciu np. błon, ścięgien. Mięsa chude tj. wołowina myjemy zimną wodą, natomiast mięsa z dużą zawartością tkanki tłuszczowej – wodą ciepłą. Ma to swoje uzasadnienie, ponieważ z tkanki tłuszczowej łatwiej jest usunąć zanieczyszczenia stosując ciepłą wodę,
- obróbka wstępna ryb polega na umyciu, starannym wypatroszeniu, pozbawieniu łusek i dokładnym opłukaniu.

Część I Żywnienie – teoria
Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

3. Postępowanie z jajami:

- jaja kurze są surowcem wysokiego ryzyka ze względu na duże prawdopodobieństwo zakażenia Salmonellą, każde pęknięte jajo nie nadaje się do mycia i dezynfekcji, należy je usunąć,
- jaja po odebraniu z magazynu należy przenieść do wydzielonej części obróbki wstępnej "brudnej". Umyć skorupki jaj w ciepłej wodzie z dodatkiem detergentu, a następnie przeprowadzić dezynfekcję poprzez wyparzenie,
- sprzęt używany do mycia i wyparzania jaj powinien być wydzielony i oznakowany.

4. Postępowanie z mrożonkami:

- mrożone surowce np. porcje mięsa, drobiu, ryb – rozmrażać w warunkach chłodniczych w temperaturze około +4°C. Bardzo istotne jest usunięcie powstałego wycieku, który może stanowić źródło zanieczyszczenia mikroorganizmami,
- nie wolno przetrzymywać rozmrożonej żywności, należy ją jak najszybciej poddawać dalszym procesom przetwarzania,
- rozmrożonej żywności nie wolno zamrażać ponownie!
- mrożone surowce mogą być poddane obróbce cieplnej bez wcześniejszego zabiegu rozmrażania: warzywa, owoce – wkładać do wrzącej wody i gotować możliwie krótko, mięso – po umyciu – przeznaczone do ugotowania wkładać do wrzącej wody, a przeznaczone do pieczenia wstawiać do nagrzanego piekarnika.

VI. Prawdliwości prowadzenia procesów technologicznych. Obróbki wstępnej czystej.

Obróbka wstępna czysta polega głównie na przygotowaniu oczyszczonego surowca do obróbki termicznej, albo do bezpośredniego wykańczania (np.: rozdrobnienie warzyw do gotowania lub na surówki, formowanie mięsa, panierowanie, zagniatanie i formowanie ciast itp.)

- należy dbać o higieniczne wykonywanie powyższych czynności w celu uniknięcia wtórnego zakażenia żywności,
- rozdrobnienie surowca stwarza większe możliwości rozwoju mikroflory, dlatego należy rozdrabniać surowce tuż przed ich dalszą obróbką.

VII. Prawdliwości prowadzenia procesów technologicznych. Obróbki cieplnej.

Obróbka cieplna najczęściej polega na poddawaniu produktu działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, smażenie, duszenie, pieczenie). Jest procesem, który podnosi strawność pożywienia oraz wpływa pozytywnie na cechy sensoryczne potrawy i zwiększenie ich asortymentu. Zapewnia ponadto bezpieczeństwo potraw poprzez unieszkodliwienie mikroflory i pasożytów.

- w żywieniu dzieci w wieku 1-3 lata stosujemy zabiegi i procesy produkcyjne nie obniżające wartości zdrowotnej i żywieniowej,
- stosowane techniki kulinarne – gotowanie, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie,
- w celu sprawdzenia cech sensorycznych konieczne jest kilkukrotne próbowanie potraw – zawsze czystym sprzętem,
- potrawy ciepłe powinny być wydawane w temp min 63°C,

Część I Żywnienie – teoria

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

- ze względu na wartość odżywczą unikamy zbytniego rozgotowania,
- potrawy bezpośrednio po przyrządzeniu należy wyporcjować i przekazać do grup.

VIII. Wykańczania potraw Jest to ostatni etap produkcji, który w zależności od rodzaju potrawy wymaga różnych zabiegów tj. zagęszczania potraw, doprowadzenia do właściwego smaku, dzielenie na porcje. Przy tych czynnościach produkt musi być szczególnie chroniony przed wtórnym zakażeniem. Do próbowania potraw należy używać oddzielnych, czystych naczyń i sztućców. Niedopuszczalne jest próbowanie potrawy nad głównym naczyniem.

IX. Wydawania potraw z kuchni i porcjowania.

Porcjowanie - z zachowaniem ciągów technologicznych, powinno następować oddzielenie porcjowania od prac brudnych, proces nie może przekraczać 30 minut. Porcjujemy do zamkniętych pojemników, oddzielnym sprzętem. Do porcjowania posiłków powinno być wydzielone pomieszczenie lub stanowisko.

Transport do grup – potrawy dostarczane dzieciom powinny mieć odpowiednią do konsumpcji temperaturę, należy uważać, aby nie były za gorące. Potrawy gorące powinny być utrzymywane w temp. powyżej 63°C, należy zachować ciągłość łańcucha cieplnego (unikanie temperatur niebezpiecznych 5,5°C ÷ 63°C), niekrzyżowanie się drogi wydawania potraw z drogą brudnych naczyń.

Posiłki powinny być wydawane w nieuszkodzonych, czystych i suchych naczyniach.

W zakładach żywienia zbiorowego do zatruc i zakażeń pokarmowych dochodzi również w wyniku zanieczyszczenia krzyżowego.

Aby zapobiegać zanieczyszczeniom krzyżowym należy:

- obróbkę wstępną surowców silnie zanieczyszczonych wykonywać w wydzielonym pomieszczeniu lub boksie,
- stosować oddzielny, trwale oznakowany sprzęt do obróbki surowców, półproduktów i produktów gotowych np. odrębne deski do krojenia i porcjowania surowego lub gotowanego mięsa, do warzyw surowych i gotowanych itp.

Ograniczanie strat składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Strawność.

Wszystkie zabiegi w trakcie procesu produkcyjnego, którym poddawane są artykuły żywnościowe należy prowadzić w taki sposób, aby zachować możliwie największą wartość odżywczą potraw. Głównym wskazaniem dla całego procesu produkcyjnego jest to, aby trwał on jak najkrócej i aby nie przetrzymywać potraw na poszczególnych etapach obróbki.

1. Magazynowanie surowców żywnościowych - należy bezwzględnie przestrzegać zaleceń producenta dotyczących warunków przechowywania surowców. W trakcie przechowywania w surowcach zachodzą naturalne procesy które skutkują obniżeniem wartości odżywczej produktu i straty wagowe: oddychanie, dojrzewanie, wysychanie, kiełkowanie (warzywa i owoce) oraz autoliza (mięsa, mąki, produkty zbożowe). W związku z czym należy unikać magazynowania nadmiernej masy towarowej, a zakupy dokonywać na bieżąco.

Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

2. Proces produkcji posiłków – podczas obróbki wstępnej należy zwrócić uwagę na zjawisko osmozy warzyw (przyprawy do surówek należy dodawać tuż przed wydaniem) i ciemnienia warzyw i owoców (obrane i rozdrobnione warzywa i owoce należy zabezpieczyć przed dostępem tlenu czyli obróbkę wstępną przeprowadzać przed wykorzystaniem ich do dalszego procesu, zblanszować produkty, zakwasić środowisko).
3. W celu ograniczenia strat witamin należy:
 - do obierania i rozdrabniania warzyw i owoców używać nierdzewnych noży, terek itp.,
 - warzyw i owoców nie obierać i nie moczyć na długo przed użyciem do przyrządzania potraw, po obraniu opłukać pod bieżącą wodą, nie moczyć (poza suchymi warzywami strączkowymi)
 - produkt przeznaczony do gotowania (w postaci niezbyt rozdrobnionej) zalać gorącą wodą, lub wrzucić bezpośrednio na wrzątek, aby przyspieszyć moment wrzenia, a następnie gotować możliwie krótko, pod przykryciem z niewielką ilością wody,
 - warzywa zielone (brukselka, fasolka szparagowa, groszek zielony) gotować w szerokim naczyniu bez przykrycia,
 - warzywa zabarwione antocyjanami tracą barwę podczas gotowania rozdrobnionego surowca (buraki, czerwona kapusta), aby barwę przywrócić należy pod koniec gotowania zakwasić środowisko, dodając sok z cytryny,
 - warzywa kapustne gotować w dużej ilości wody początkowo bez przykrycia, z dodatkiem cukru lub mleka, później pod przykryciem,
 - gotując warzywa zabarwione karotenem np.: na wywar jarski, dodać tłuszcz – masło lub olej roślinny, w celu uniknięcia strat witamin rozpuszczalnych w tłuszczu: beta karotenu,
 - czas pomiędzy przygotowaniem a spożyciem potrawy powinien być jak najkrótszy (surówki przygotowywać przed podaniem),
 - dodatek do surówek tłuszczu w postaci śmietany, jogurtu naturalnego, greckiego, kefiru , oleju roślinnego, oliwy z oliwek – zabezpiecza w ten sposób przed utlenianiem witamin,
 - nie przetrzymywać przygotowanych potraw, powinny być spożywane zaraz po przyrządzeniu,
 - nie rozgotowywać produktów, zwłaszcza warzyw i owoców,
 - produkty przechowywane w stanie naturalnym zabezpieczyć przed zwiędnięciem i wysuszeniem; dłuższe przechowywanie powoduje stopniowe straty witaminy C.
4. Należy unikać strefy "niebezpiecznych temperatur", tzn. w zakresie od +6°C do +63°C, w których jest największy wzrost mikroflory patogennej. W tym celu należy:
 - surowce pochodzenia zwierzęcego i produkty łatwo psujące się umieszczać w lodówce natychmiast po dostawie i przechowywać je w warunkach chłodniczych do momentu wykorzystania,
 - zamrożoną żywność odmrażać w warunkach chłodniczych, wówczas produkt będzie poza zasięgiem niebezpiecznych temperatur,
 - gotowe do spożycia potrawy – jeśli nie są wydawane bezpośrednio po przygotowaniu, jak najszybciej schłodzić do temperatury ok. +4°C, aby zapobiec namnażaniu się drobnoustrojów.

Część I Żywnienie – teoria
Rozdział 4. Zasady planowania żywienia w żłobku.

Szkolenie personelu

Dla zapewnienia bezpieczeństwa zdrowotnego żywności konieczne jest okresowe prowadzenia szkoleń (w zakresie przestrzegania zasad higieny w procesie produkcji i w obrocie żywnością, ustalenie zasad dotyczących stroju pracowniczego oraz postępowania przy kontakcie z towarem) na stanowiskach pracy wymagających wykonywania czynności w bezpośrednim kontakcie z żywnością, pozwalające zminimalizować ryzyko zanieczyszczeń powodowanych przez czynnik ludzki.

Dekalog kucharza (GMP) zaproponowany przez IŻŻ:

1. Zanim zaczniesz jakąkolwiek pracę, upewnij się czy posiadasz wymagane procedury i instrukcje.
2. Zawsze postępuj dokładnie wg instrukcji, nie stosuj skrótów lub usprawnień. Jeśli czegoś nie wiesz lub nie rozumiesz, pytaj przełożonych lub sięgnij do odpowiedniej dokumentacji.
3. Przed rozpoczęciem pracy upewnij się, że masz do czynienia z właściwym surowcem lub półproduktem.
4. Upewnij się czy stan techniczny urządzeń i sprzętu jest odpowiedni oraz czy są one czyste.
5. Pracuj tak, aby maksymalnie ograniczyć ryzyko zanieczyszczenia produktu, pomieszczeń, sprzętu, urządzeń.
6. Bądź uważny, przeciwdziałaj błędom.
7. Wszelkie nieprawidłowości i odchylenia od założonych parametrów procesu produkcji zgłaszaj kierownictwu.
8. Dbaj o higienę osobistą, utrzymuj swoje stanowisko w czystości i porządku.
9. Dokładnie zapisuj wszystkie parametry procesu.
10. Przyjmij na siebie odpowiedzialność za to co robisz.



Część II Żywnienie – PRAKTYKA

Rozdział 1.

Dekadowe jadłospisy – przykłady.

WIOSNA

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

1.1.1 Żłobek

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
dzień I	makaron jajeczny literki na mleku, chleb żytni razowy, masło, ser żółty tarty, pomidor, ogórek kiszony herbata ziołowo - owocowa /rumianek- dzika róża/	talerzyk owoców- banan, gruszka	krupnik warzywny z kaszą pęczak na wywarze mięsnym, kluski półfrancuskie , klopsiki z mięsa gotowanego w sosie koperkowym, surówka z czerwonej kapusty, kompot jabłkowy	chleb pszenny zwykły, masło, wędlina drobiowa - szynka drobiowa, sałata, bawarka, kiwi
dzień II	ryż biały długoziarnisty na mleku, chleb graham, masło, ser twarogowy z papryką, rzodkiewka, herbata owocowa z suszu naturalnego /dzika róża/ woda mineralna	koktajl z kefiru i owoców /maliny, jagody/śliwka suszona	barszczyk czerwony z makaronem pełnoziarnistym, ziemniaki puree, pieczeń mięsno - warzywna z cukinią, surówka z selera, jabłek i rodzynek, kompot z czerwonej/czarnej porzeczki i daktyli	pieczywo żytnie - jasne, masło, pasta jajeczna z pomidorem i szczypiorkiem, herbata z miodem i cytryną, pomarańcza
dzień III	płatki jęczmienne na mleku, pieczywo mieszane - chleb baltonowski, masło, wędlina - szynka wieprzowa gotowana, pomidor, sałata masłowa, herbata owocowo – ziołowa /gruszka-melisa/	sok marchwiowo - owocowy, suszone plasterki jabłek	kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsnym z ziemniakami, kasza gryczana, pulpety z mięsa gotowanego w sosie jogurtowo chrzanowym, buraczki czerwone, kompot gruszkowy/ woda mineralna	sernik z brzoskwiniami - wypiek własny, kawa inka z mlekiem
dzień IV	płatki owsiane górskie na mleku, angelka z masłem, jajko gotowane, sałata lodowa, ogórek kiszony, herbata owocowo - ziołowa /jabłko-mięta// woda mineralna	talerzyk owoców- mandarynka, ananas z puszki	rosół z kostką z kaszy manny, ziemniaki, potrawka drobiowa w sosie warzywnym, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka , marchewki z oliwą z oliwek, kompot truskawkowy	chleb słonecznikowy, masło, ser żółty tarty, pomidor, bawarka, melon
dzień V	płatki gryczane na mleku, chleb orkiszowy z masłem, wędlina drobiowa - polędwica z piersi indyka, pomidor, herbata owocowa z suszu naturalnego	jabłko pieczone z sosem jogurtowym z cynamonem, wanilia i rodzynekami	zupa pomidorowa z makaronem, ziemniaki puree, pieczeń z łososia ze szpinakiem duszonym, mizeria z jogurtem , kompot owocowy/ woda mineralna	chleb żytni -jasny, masło, sałatka z warzyw gotowanych z olejem, herbata zielona, banan

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
dzień VI	zacierka na mleku, chleb wieloziarnisty, masło, twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewki, herbata czarna z miodem i cytryną/ woda mineralna	sok wielowarzywny, wafelek tortowy suchy	zupa koperkowa z ziemniakami, kasza jęczmienna na sypko, budyń z mięsa gotowanego, sos warzywny pietruszkowy, surówka z selera, marchwi i ogórka kiszzonego, kompot śliwkowy	chałka z masłem, mus jabłkowo - brzoskwiniowy, mleko/kakao
dzień VII	musli z owocami suszonymi na mleku, chleb orkiszowy, masło, jajecznica na parze z pomidorami i szczypiorkiem, herbata owocowa/ malinowa/ woda mineralna	sok jabłkowo-warzywny naturalny, wafelek ryżowy	zupa z soczewicy z warzywami i makaronem pełnoziarnistym, ziemniaki, schab w sosie paprykowym, surówka z pora, jabłka i marchewki z jogurtem naturalnym, kompot gruszkowy	angielka, pasta z łososia wędzonego i sera kanapkowego z koperkiem, rzodkiewki, herbata czarna z miodem i cytryną, melon
dzień VIII	zupa mleczna waniliowa, pieczywo mieszane - chleb słonecznikowy, masło, bryndza serowa, papryka, herbata owocowo - ziołowa/ zurawina-rumianek/ woda mineralna	mus owocowy-kaki, jabłka	zupa krem z zielonego groszku, ziemniaki puree, pulpeciki z morskizucha w sosie pomidorowym, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i oliwą z oliwek, kompot jagodowy/ woda mineralna	pieczywo żytnie - chleb razowy, pasta mięsna z warzywami /mięso gotowane z zupy/, sałata masłowa, rzodkiewki, bawarka
dzień IX	płatki owsiane błyskawiczne na mleku, chleb graham, masło, wędlina - kielbasa krakowska gotowana, pomidor, herbata z suszu naturalnego/owoce leśne/ woda mineralna	sok marchewkowo - owocowy, chrupki kukurydziane	zupa ogórkowa z ziemniakami, ryż brązowy na sypko, roladka z indyka w sosie paprykowo-cebulowym, fasolka szparagowa/brukselka z bułką tartą, kompot wieloowocowy	kisiel wiśniowy z twarożkiem waniliowym, angelka z masłem, kakao
dzień X	kasza kus kus na mleku, pieczywo mieszane chleb wiejski, pasta z tuńczyka i jaja ze szczypiorkiem, rzodkiewki, herbata czarna z miodem i cytryną/ woda mineralna	talerzyk owoców-pomarańcze, banany	zupa jarzynowa z ziemniakami, pierogi z białym serem i musem truskawkowo - jogurtowym, kompot jabłkowy/ woda mineralna	chleb żytni razowy z masłem, wędlina wieprzowa - polędwica sopocka, pomidor, sałata lodowa, herbata owocowa - żurawinowa, gruszka

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.1 Wiosna

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień I							
makaron jajeczny literki na mleku, chleb żytni razowy, masło, ser żółty tarty , pomidor, ogórek kiszony herbata ziołowo - owocowa /rumianek- dzika róża/		talerzyk owoców- banan, gruszka		krupnik warzywny z kaszą pęczak na wywarze mięsnym, kluski półfrancuskie , klopsiki w sosie koperkowym, surówka z czerwonej kapusty, kompot jabłkowy		chleb pszenny zwykły , masło, wędlina drobiowa - szynka drobiowa, sałata , bawarka, kiwi	
Gramatura poszczególnych produktów (części jadalne):							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	banan	40	marchew	30	chleb pszenny zwykły	30
makaron jajeczny	15	gruszka	40	seler	5	masło min. 82% tł.	3
chleb razowy	35			pietruszka	10	szynka drobiowa	10
masło min. 82% tł.	3			por	5	sałata masłowa	20
ser żółty	10			ziemniaki	40	mleko spożywcze 2%	100
ogórek kiszony	10			kasza pęczak	10	miód naturalny	3
pomidor	30			mąka pszenna	20	kiwi	40
cukier trzcinowy	2			jajko kurze	10		
herbata ziołowo - owocowa /rumianek- dzika róża							
				masło min. 82% tł.	2		
				łopatka wieprzowa b/k	25		
				jajko kurze	10		
				bułka tarta	5		
				koperek	5		
				mąka pszenna	5		
				kapusta czerwona	70		
				marchew	10		
				sok z cytryny	5		
				jabłka	30		
				rodzynki	3		
				pietruszka liście	2		
				olej rzepakowy	3		
				mleko spożywcze 2%	5		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.1 Wiosna

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień II							
ryż biały długoziarnisty na mleku, chleb graham, masło, ser twarogowy z papryką, rzodkiewka, herbata owocowa z suszu naturalnego /		koktajl z kefiru i owoców /maliny, jagody/śliwka suszona		barszczyk czerwony z makaronem pełnoziarnistym, ziemniaki puree , pieczeń mięsno - warzywna z cukinią, surówka z selera, jabłek i rodzynek/ kompot z czerwonej/czarnej porzeczki i daktyli		pieczywo żytnie - jasne, masło, pasta jajeczna z pomidorem i szczypiorkiem, herbata z miodem i cytryną pomarańcza	
Gramatura poszczególnych produktów (części jadalne):							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	kefir naturalny	100	buraki	60	pieczywo żytnie	35
ryż biały długoziarnisty	15	maliny					
chleb graham	30	mroż/jagody	40	marchew	30	masło min. 82% tł.	3
masło min. 82% tł.	3	mroż	10	seler	10	jajko kurze	20
ser twarogowy półtłusty	25	śliwa suszona		pietruszka	10	pomidor	30
papryka	10			por	5	szczypiorek	3
rzodkiewka	40			jogurt	5	miód naturalny	3
cukier trzcinowy	2			makaron pełnoziarnisty	15	cytryna	5
herbata owocowa z suszu - dzika róża				cytryna	2	pomarańcza	40
				ziemniaki	100		
				mleko spożywcze 2%	10		
				wołowina klasa I b/k	20		
				cukinia	30		
				seler	50		
				jabłko	20		
				rodzynki	10		
				olej rzepakowy	2		
				koperek	2		
				porzeczki czerwone, czarne	30		
				daktyle suszone	3		
				masło do zupy	2		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten		mleko		mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten, jajka,	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.1 Wiosna

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień III							
płatki jęczmienne na mleku, pieczywo mieszane - chleb baltonowski, masło, wędlina szynka wieprzowa gotowana, pomidor, sałata masłowa, herbata owocowo - ziołowa		sok marchwiowo - owocowy, suszone plasterki jabłek		kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsny z ziemniakami, kasza gryczana , pulpety z mięsa gotowanego w sosie jogurtowo chrzanowym, buraczki czerwone, kompot gruszkowy		sernik z brzoskwiniami - wypiek własny, kawa inka z mlekiem	
Gramatura poszczególnych produktów (części jadalne):							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	sok marchwiowo - owocowy	100	kapusta kiszona	50	ser twarogowy półtłusty	50
płatki jęczmienne	15	suszone plasterki jabłek	10	marchew	30	masło min. 82% tł.	3
masło min. 82% tł.	3			seler	10	jajko kurze	20
pieczywo mieszane - chleb baltonowski	30			pietruszka	10	brzoskwinia w lekkim syropie	20
szynka wieprzowa gotowana	10			por	5	cukier biały/trzcinowy	5
pomidor	20			cielęcina b/k	20	mąka ziemniaczana	3
sałata masłowa	10			ziemniaki	50	cukier waniliowy	2
miód naturalny	3			jajko kurze	10	bułka tarta	1
herbata owocowo - ziołowa /gruszka-melisa				bułka tarta	5	mleko spożywcze 2%	100
				olej	2	kawa inka	2
				jogurt naturalny	20		
				chrzan	10		
				buraki	100		
				cytryna	5		
				gruszka	50		
				żurawina suszona	3		
				kasza gryczana prażona	20		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten, jajka,	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień IV							
płatki owsiane górskie na mleku, angelka z masłem, jajko gotowane, sałata lodowa, ogórek kiszony, herbata owocowo - ziołowa /jabłko-mięta/		talerzyk owoców- mandarynka, ananas z puszki		rosół z kostką z kaszy manny, ziemniaki, potrawka drobiowa w sosie warzywnym, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka , marchewki z oliwą z oliwek, kompot truskawkowy		chleb słonecznikowy, masło ser żółty tarty , pomidor, bawarka, melon	
Gramatura poszczególnych produktów (części jadalne):							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	mandarynka	40	piersi z kurczaka b/s	10	chleb słonecznikowy	35
płatki owsiane górskie	15	ananas w lekkim syropie	40	udko z kurczaka b/s	20	masło min. 82% tł.	3
angelka	30			włoszczyzna mrożona paski	50	ser żółty	10
masło min. 82% tł.	3			kasza manna	15	pomidor	20
jajko przepiórcze	30			pietruszka zielona	2	mleko spożywcze 3,2%	100
sałata lodowa	10			ziemniaki	100	miód naturalny	3
ogórek kiszony	30			marchew	30	melon	40
herbata owocowo - ziołowa /jabłko-mięta/				seler	10		
cukier trzcinowy	2			pietruszka	10		
				por	5		
				masło min. 82% tł.	3		
				sałata lodowa/kapusta pekińska	40		
				marchew	20		
				jabłko	20		
				oliwa z oliwek	3		
				truskawki	30		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajko				zboża zawierające gluten, seler		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień V							
płatki gryczane na mleku, chleb orkiszowy z masłem, wędlina drobiowa - polędwica z piersi indyka, pomidor, herbata owocowa z suszu naturalnego		jabłko pieczone z sosem jogurtowym z cynamonem, wanilia i rodzynkami		zupa pomidorowa z makaronem, ziemniaki puree, pieczeń z łososa ze szpinakiem duszonym, mizeria z jogurtem , kompot owocowy		chleb żytni -jasny, masło, sałatka z warzyw gotowanych z olejem, herbata zielona, banan	
Gramatura poszczególnych produktów (części jadalne):							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	jabłko	80	przecier pomidorowy	50	chleb żytni -jasny	35
płatki gryczane	15	jogurt grecki	30	marchew	30	masło min. 82% tł.	3
chleb orkiszowy	30	rodzynki	5	seler	10	marchew	15
wędlina drobiowa - polędwica z piersi indyka	8	wanilia laska		pietruszka	10	seler	5
masło min. 82% tł.	3	cynamon		por	5	pietruszka	5
pomidor	30			olej rzepakowy	3	ogórek kiszony	10
cukier trzcinowy	2	miód naturalny	3	jogurt naturalny	10	jajko kurze	10
herbata owocowa z suszu naturalnego - hibiskus				pietruszka zielona	2	por	3
				makaron			
				pełnoziarnisty	10	szczypiorek	2
				ziemniaki	100	olej rzepakowy	5
				ogórek zielony	50	banan	40
				jogurt naturalny	60		
				koperek	2		
				łosoś świeży	30		
				szpinak mrożony	50		
				mąka pszenna	2		
				mleko spożywcze 2%	40		
				masło min. 82% tł.	2		
				mieszanka			
				kompotowa	30		
				cukier	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajko		mleko		mleko, zboża zawierające gluten, seler, ryba		mleko, zboża zawierające gluten, jajko, seler	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień VI							
zacierka na mleku, chleb wieloziarnisty, masło, twarożek ze szczypiorkiem ,sałata lodowa rzodkiewki, herbata czarna z miodem i cytryną		sok wielowarzywny , wafelek tortowy suchy		zupa koperkowa z ziemniakami, kasza jęczmienna na sypko, budyń z mięsa gotowanego, sos warzywny pietruszkowy, surówka z selera, marchwi i ogórka kiszzonego , kompot śliwkowy		chałka z masłem , mus jabłkowo -brzoskwiniowy, mleko/kakao	
Gramatura poszczególnych produktów (części jadalne):							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	sok wielowarzywny naturalny	150	marchew	30	chałka	30
mąka pszenna	10	wafelek tortowy suchy	10	seler	10	masło min. 82% tł.	5
jajko kurze	3			pietruszka	10	jabłka	70
chleb wieloziarnisty	35			por	5	brzoskwinie w lekkim syropie	30
masło min. 82% tł.	3			koperek	10	mleko spożywcze 3,2%	100
twarożek ziarnisty	30			ziemniaki	50	kakao naturalne	1
szczypiorek	2			jogurt naturalny	10	cukier trzcinowy	2
rzodkiewki	30			kasza jęczmienna	20		
				polędwiczka wieprzowa/wołowina b/k	20		
sałata lodowa	10			cebula	5		
miód naturalny	3			włoszczyzna mrożona w paski	50		
cytryna	5			zielona pietruszka	5		
				mąka pszenna	3		
				seler	40		
				marchew	10		
				ogórek kiszony	20		
				zielona pietruszka	2		
				olej rzepakowy	3		
				śliwki mrożone	30		
				śliwka suszona	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajko		seler		mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.1 Wiosna

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień VII							
musli z owocami suszonymi na mleku, chleb orkiszowy, masło, jajecznicza na parze z pomidorami i szczypiorkiem, herbata owocowa		sok jabłkowo-warzywny naturalny, wafelek ryżowy		zupa z soczewicy z warzywami i makaronem pełnoziarnistym, ziemniaki, schab w sosie paprykowym, surówka z pora, jabłka i marchewki z jogurtem naturalnym , kompot gruszkowy		angielka, pasta z łososia wędzonego i sera kanapkowego z koperkiem, rzodkiewki, herbata czarna z miodem i cytryną, melon	
Gramatura poszczególnych produktów (części jadalne):							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	sok jabłkowo-warzywny wafel ryżowy	100	soczewica suszona	30	angielka	30
musli owocowe	15		9	marchew	30	łosoś wędzony na gorąco	5
chleb orkiszowy	35			seler	10	ser kanapkowy	25
masło min. 82% tł.	3			pietruszka	10	koperek	2
jajko kurze	30			por	5	rzodkiewki	30
pomidor	30			masło min. 82% tł.	2	masło min. 82% tł.	3
szczypiorek	2			przecier pomidorowy	5	miód naturalny	3
cukier trzcinowy	3			makaron pełnoziarnisty	15	cytryna	5
herbata owocowa - malinowa				ziemniaki	100	melon	40
				olej rzepakowy	2		
				schab wieprzowy b/k	20		
				papryka	30		
				włoszczyzna mrożona paski	20		
				mąka pszenna	2		
				jabłko	30		
				marchewka	40		
				jogurt naturalny	10		
				gruszki	30		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajko				mleko, zboża zawierające gluten, seler		mleko, zboża zawierające gluten, ryba	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.1 Wiosna

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień VIII							
zupa mleczna waniliowa, pieczywo mieszane - chleb słonecznikowy, masło, bryndza serowa , papryka, herbata owocowo - ziołowa		mus owocowy- kaki, jabłka		zupa krem z zielonego groszku, ziemniaki puree , pulpeciki z morschczuka w sosie pomidorowym, surówka z kiszanej kapusty z marchewka i oliwą z oliwek, kompot jagodowy		pieczywo żytnie - chleb razowy, pasta mięsna z warzywami /mięso gotowane z zupy/, sałata masłowa, rzodkiewki, bawarka	
Gramatura poszczególnych produktów (części jadalne):							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	kaki	40	zielony groszek mrożony	60	chleb żytni	35
mąka pszenna	8	jabłka	40	marchew	30	masło min. 82% tł.	3
laska wanilii				seler	10	mięso z zupy obiadowej	15
chleb słonecznikowy	30			pietruszka	10	marchew	10
masło min. 82% tł.	3			pierś kurza b/s	15	pietruszka	10
ser twarogowy półtłusty	20			angielka - grzanki	10	koperek	2
ser żółty	5			ziemniaki	100	olej rzepakowy	3
papryka	30			morschczuk	25	sałata masłowa	10
herbata owocowo - ziołowa /zurawina - rumianek/				jajko kurze	5	rzodkiewki	30
cukier trzcinowy	3			bułka tarta	3	mleko spożywcze 3,2%	100
				mąka	2	cukier trzcinowy	2
				natka pietruszki	2	banan	40
				pomidory	40		
				cebula	5		
				oliwa z oliwek	5		
				marchewka	10		
				kiszona kapusta	40		
				mrożone czarne jagody	30		
				żurawina suszona	3		
				masło do zupy przyprawy ziołowe do smaku	2		
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajko				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka, ryba		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień IX							
płatki owsiane błyskawiczne na mleku, chleb graham, masło, wędlina - kielbasa krakowska gotowana, pomidor, herbata ziołowo - owocowa		sok marchewkowo - owocowy, chrupki kukurydziane		zupa ogórkowa z ziemniakami, ryż brązowy na sypko, roladka z indyka w sosie paprykowo-cebulowym, fasolka szparagowa/brukselka z bułką tartą, kompot wieloowocowy		kisiel wiśniowy z twarożkiem waniliowym, angelka z masłem, kakao	
Gramatura poszczególnych produktów (części jadalne):							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	sok marchewkowo - owocowy	100	ogórki kiszone	50	wiśnie mrożone serek homogenizowany naturalny	50
płatki owsiane błyskawiczne	15	chrupki kukurydziane	10	marchew	30	mąka ziemniaczana	25
chleb graham	30			seler	10	wanilia laska	5
masło min. 82% tł.	3			pietruszka	10	angielka	
kielbasa krakowska gotowana	10			por	5	masło min. 82% tł.	30
tomat	30			olej rzepakowy	2		3
herbata owocowa z suszu owocowego				ziemniaki	50	mleko spożywcze 2%	100
owoce leśne				śmietana18%	3	miód naturalny	3
cukier trzcinowy	3			ryż brązowy	20		
				pierś z indyka	25	kakao naturalne	2
				włoszczyzna mrożona			
				paski	30		
				papryka czerwona	20		
				cebula	10		
				olej rzepakowy	2		
				fasola szparagowa			
				żółta	50		
				brukselka	50		
				masło/masło zupa	4		
				bułka tarta	2		
				mieszanka owocowa mrożona	30		
				daktyl suszone	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.1 Wiosna

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień X							
kasza kus kus na mleku, pieczywo mieszane chleb wiejski, pasta z tuńczyka i jaja ze szczypiorkiem, rzodkiewki, herbata czarna z miodem i cytryną		talerzyk owoców- pomarańcze, banany		zupa jarzynowa z ziemniakami, pierogi z białym serem i musem truskawkowo - jogurtowym, kompot jabłkowy		chleb żytni razowy z masłem, wędlina wieprzowa - polędwica sopocka, pomidor, sałata lodowa, herbata owocowa - żurawinowa, gruszka	
Gramatura poszczególnych produktów (części jadalne):							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	pomarańcze banany	40	masło min. 82% tł.	3	chleb razowy	35
kaszkus kus	15		40	kalafior	30	masło min. 82% tł.	3
chleb wiejski	30			marchew	30	polędwica sopocka	10
masło min. 82% tł.	3			seler	10	pomidor	30
tuńczyk w sosie własnym	10			pietruszka	10	sałata lodowa	10
jajko kurze	20			por	5	herbata owocowa - żurawinowa	
szczypiorek	2			fasolka szparagowa	10	cukier trzcinowy	2
rzodkiewki	30			ziemniaki	50	gruszki	40
cytryna	5			koperek	2		
miód	3			mąka pszenna	15		
				mąka pszenna pełnoziarnista	10		
				jajko kurze	3		
				olej rzepakowy	5		
				ser twarogowy sernikowy	20		
			rodzynki	3			
			miód naturalny	1			
			jogurt naturalny	5			
			jabłka	30			
			śliwki suszone	3			
			przyprawy ziołowe do smaku				
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka, ryba				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu wiosennego dzień 1-5 (produkt jadalny).

WIOSNA		DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III	DZIEŃ IV	DZIEŃ V	ŚREDNIA Z 5 DNI
Energia	kcal	831,16	832,19	813,88	852,24	819,68	829,83
Białko ogółem	g	33,09	33,96	40,35	37,68	28,16	34,65
Białko zwierzęce	g	19,85	21,36	28,54	25,22	16,95	22,38
Tłuszcze	g	26,39	23,97	22,86	30,60	27,14	26,19
Tłuszcze nasycone	g	11,85	12,27	10,47	14,02	9,48	11,62
Tłuszcze jednonienasycone	g	9,60	7,74	7,94	10,54	10,78	9,32
Tłuszcze wielonienasycone	g	3,04	2,11	2,48	3,62	5,08	3,27
Cholesterol	mg	137,18	139,99	160,44	193,34	95,52	145,29
Węglowodany ogółem	g	126,94	137,36	124,51	118,17	127,52	126,90
Sacharoza	g	9,59	15,58	19,56	16,80	14,46	15,20
Błonnik pokarmowy	g	12,64	18,51	14,00	12,52	12,57	14,05
Witamina A	µg	941,43	729,95	1212,27	1379,27	1182,15	1089,02
Witamina E	mg	4,29	3,40	3,17	4,04	5,87	4,16
Witamina D	µg	0,60	0,58	0,71	0,69	2,80	1,08
Tiamina	mg	0,61	0,54	0,59	0,59	0,58	0,58
Ryboflawina	mg	0,97	1,01	1,26	1,00	0,99	1,04
Kwas foliowy	µg	170,23	204,01	202,28	195,41	203,59	195,10
Witamina B12	µg	1,77	2,03	2,34	1,85	2,48	2,09
Witamina C	mg	81,07	129,36	75,07	77,45	69,73	86,53
Niacyna	mg	5,18	6,68	5,58	8,30	5,18	6,18
Witamina B6	mg	0,93	1,08	1,02	1,13	1,16	1,06
Wapń	mg	528,93	515,07	553,74	540,24	558,55	539,31
Fosfor	mg	645,39	685,90	793,45	761,41	640,96	705,42
Magnez	mg	142,73	158,53	171,32	178,30	166,34	163,44
Żelazo	mg	4,72	6,03	6,32	4,97	5,16	5,44
Cynk	mg	5,08	4,91	5,30	4,95	3,96	4,84
Miedź	mg	0,59	0,71	0,65	0,65	0,63	0,64
Jod	µg	26,20	28,26	25,29	21,35	29,43	26,11
Potas	mg	1635,97	2115,53	1964,31	1865,54	1916,04	1899,48
Sód	mg	857,75	577,44	890,02	830,51	622,92	755,73
% E B	%	15,92	16,32	19,83	17,69	13,74	16,70
% E T	%	28,58	25,92	25,28	32,32	29,80	28,38
% E W	%	55,00	57,13	54,31	49,59	56,10	54,42

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu wiosennego dzień 6-10 (produkt jadalny).

WIOSNA		DZIEŃ VI	DZIEŃ VII	DZIEŃ VIII	DZIEŃ IX	DZIEŃ X	ŚREDNIA Z 10 DNI
Energia	kcal	880,46	899,34	860,04	851,63	769,51	841,01
Białko ogółem	g	33,02	42,06	36,72	35,15	28,53	34,87
Białko zwierzęce	g	19,46	20,85	22,46	18,98	16,75	21,04
Tłuszcze	g	28,62	23,43	29,01	24,90	24,88	26,18
Tłuszcze nasycone	g	12,87	9,78	11,82	12,35	10,80	11,57
Tłuszcze jednonienasycone	g	10,21	8,20	11,39	8,10	9,07	9,36
Tłuszcze wielonienasycone	g	3,31	3,21	3,97	2,88	3,17	3,29
Cholesterol	mg	79,74	157,94	94,77	73,45	135,26	126,76
Węglowodany ogółem	g	137,67	142,27	128,32	137,86	119,85	130,05
Sacharoza	g	17,93	11,32	16,82	16,67	11,41	15,02
Błonnik pokarmowy	g	15,96	13,60	16,28	17,21	12,98	14,63
Witamina A	µg	1379,53	1509,85	1152,84	1396,27	694,24	1157,78
Witamina E	mg	4,71	4,36	6,18	4,24	3,90	4,42
Witamina D	µg			0,28	0,27	0,98	0,86
Tiamina	mg	0,61	1,07	0,67	0,79	0,59	0,66
Ryboflawina	mg	1,04	1,03	1,04	1,10	0,83	1,03
Kwas foliowy	µg	174,19	187,67	197,14	249,06	183,79	196,74
Witamina B12	µg	1,60	1,70	1,74	1,60	1,51	1,86
Witamina C	mg	60,81	82,13	108,09	114,45	98,72	89,69
Niacyna	mg	6,07	7,72	8,12	8,82	5,66	6,73
Witamina B6	mg	1,00	1,28	1,25	1,33	0,84	1,10
Wapń	mg	520,36	387,05	498,40	516,54	357,36	497,62
Fosfor	mg	686,95	707,03	679,37	715,65	545,73	686,18
Magnez	mg	165,29	163,15	151,01	201,40	130,39	162,85
Żelazo	mg	5,67	6,66	5,06	6,40	4,79	5,58
Cynk	mg	5,18	5,32	4,51	4,91	3,91	4,80
Miedź	mg	0,68	0,82	0,74	0,78	0,55	0,68
Jod	µg	17,48	20,86	20,04	15,23	20,40	22,45
Potas	mg	1930,94	2043,30	2004,56	1930,67	1433,82	1884,07
Sód	mg	1126,80	765,72	725,91	1072,07	566,33	803,55
% E B	%	15,00	18,71	17,08	16,51	14,83	16,56
% E T	%	29,26	23,45	30,36	26,31	29,10	28,04
% E W	%	55,29	57,23	52,11	56,67	55,55	54,90

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu wiosennego dzień 1-5 (produkt jadalny) po uwzględnieniu 10 % strat talerzowych.

WIOSNA		DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III	DZIEŃ IV	DZIEŃ V	ŚREDNIA Z 5 DNI
Energia	kcal	748,05	748,97	732,49	767,01	737,71	746,85
Białko ogółem	g	29,78	30,56	36,32	33,92	25,34	31,18
Białko zwierzęce	g	17,87	19,22	25,68	22,70	15,26	20,15
Tłuszcze	g	23,75	21,57	20,57	27,54	24,43	23,57
Tłuszcze nasycone	g	10,66	11,05	9,43	12,62	8,53	10,46
Tłuszcze jednonienasycone	g	8,64	6,96	7,15	9,49	9,70	8,39
Tłuszcze wielonienasycone	g	2,73	1,90	2,23	3,26	4,57	2,94
Cholesterol	mg	123,46	125,99	144,39	174,01	85,97	130,76
Węglowodany ogółem	g	114,24	123,63	112,06	106,35	114,77	114,21
Sacharoza	g	8,63	14,02	17,60	15,12	13,01	13,68
Błonnik pokarmowy	g	11,38	16,66	12,60	11,27	11,31	12,64
Witamina A	µg	847,29	656,95	1091,05	1241,34	1063,94	980,11
Witamina E	mg	3,86	3,06	2,86	3,64	5,28	3,74
Witamina D	µg	0,54	0,52	0,64	0,62	2,52	0,97
Tiamina	mg	0,54	0,48	0,53	0,54	0,52	0,52
Ryboflawina	mg	0,87	0,91	1,13	0,90	0,89	0,94
Kwas foliowy	µg	153,21	183,61	182,05	175,86	183,23	175,59
Witamina B12	µg	1,59	1,83	2,11	1,66	2,23	1,88
Witamina C	mg	72,96	116,43	67,56	69,70	62,76	77,88
Niacyna	mg	4,66	6,01	5,02	7,47	4,66	5,57
Witamina B6	mg	0,83	0,97	0,92	1,02	1,04	0,96
Wapń	mg	476,04	463,56	498,37	486,21	502,70	485,38
Fosfor	mg	580,85	617,31	714,11	685,27	576,86	634,88
Magnez	mg	128,46	142,67	154,19	160,47	149,71	147,10
Żelazo	mg	4,25	5,43	5,69	4,47	4,64	4,90
Cynk	mg	4,57	4,42	4,77	4,46	3,56	4,36
Miedź	mg	0,53	0,64	0,59	0,58	0,57	0,58
Jod	µg	23,58	25,43	22,76	19,22	26,49	23,49
Potas	mg	1472,37	1903,98	1767,88	1678,98	1724,44	1709,53
Sód	mg	771,97	519,69	801,02	747,46	560,63	680,16
% E B	%	15,92	16,32	19,83	17,69	13,74	16,70
% E T	%	28,58	25,92	25,28	32,32	29,80	28,38
% E W	%	55,00	57,13	54,31	49,59	56,10	54,42

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu wiosennego dzień 6-10 (produkt jadalny) po uwzględnieniu 10 % strat talerzowych.

WIOSNA		DZIEŃ VI	DZIEŃ VII	DZIEŃ VIII	DZIEŃ IX	DZIEŃ X	ŚREDNIA Z 10 DNI
Energia	kcal	792,41	809,41	774,04	766,46	692,56	756,91
Białko ogółem	g	29,72	37,85	33,05	31,64	25,68	31,39
Białko zwierzęce	g	17,51	18,77	20,21	17,08	15,08	18,94
Tłuszcze	g	25,76	21,09	26,11	22,41	22,39	23,56
Tłuszcze nasycone	g	11,58	8,80	10,64	11,11	9,72	10,41
Tłuszcze jednonienasycone	g	9,19	7,38	10,25	7,29	8,16	8,42
Tłuszcze wielonienasycone	g	2,98	2,89	3,58	2,59	2,85	2,96
Cholesterol	mg	71,77	142,15	85,29	66,11	121,73	114,09
Węglowodany ogółem	g	123,90	128,04	115,49	124,08	107,87	117,04
Sacharoza	g	16,14	10,19	15,14	15,00	10,27	13,51
Błonnik pokarmowy	g	14,36	12,24	14,65	15,49	11,68	13,17
Witamina A	µg	1241,58	1358,87	1037,56	1256,65	624,81	1042,00
Witamina E	mg	4,24	3,92	5,57	3,82	3,51	3,98
Witamina D	µg	0,00	0,00	0,25	0,24	0,88	0,62
Tiamina	mg	0,55	0,96	0,60	0,71	0,53	0,60
Ryboflawina	mg	0,94	0,93	0,94	0,99	0,75	0,92
Kwas foliowy	µg	156,77	168,90	177,42	224,16	165,41	177,06
Witamina B12	µg	1,44	1,53	1,56	1,44	1,36	1,68
Witamina C	mg	54,73	73,92	97,28	103,01	88,85	80,72
Niacyna	mg	5,46	6,95	7,30	7,94	5,10	6,06
Witamina B6	mg	0,90	1,15	1,12	1,19	0,75	0,99
Wapń	mg	468,32	348,35	448,56	464,89	321,62	447,86
Fosfor	mg	618,26	636,33	611,44	644,09	491,15	617,57
Magnez	mg	148,76	146,84	135,91	181,26	117,35	146,56
Żelazo	mg	5,10	5,99	4,56	5,76	4,32	5,02
Cynk	mg	4,66	4,79	4,06	4,42	3,52	4,32
Miedź	mg	0,61	0,74	0,66	0,70	0,50	0,61
Jod	µg	15,73	18,77	18,04	13,71	18,36	20,21
Potas	mg	1737,85	1838,97	1804,10	1737,60	1290,44	1695,66
Sód	mg	1014,12	689,15	653,32	964,86	509,70	723,19
% E B	%	15,00	18,71	17,08	16,51	14,83	16,56
% E T	%	29,26	23,45	30,36	26,31	29,10	28,04
% E W	%	55,29	57,23	52,11	56,67	55,55	54,90

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.1 Wiosna

Procent realizacji normy żywienia przewidzianej dla żłobkowej racji pokarmowej z podziałem na energię i poszczególne składniki odżywcze.

Sezon wiosenny.

WIOSNA		ŚREDNIA Z 10 DNI BEZ STRAT	ŚREDNIA Z 10 DNI PO STRATACH	NORMA	POKRYCIE NORMY BEZ STRAT	POKRYCIE NORMY PO STRATACH
Energia	kcal	841,01	756,91	750,00	112,14	100,92
Białko ogółem	g	34,87	31,39	10,50	332,12	298,91
Białko zwierzęce	g	21,04	18,94			
Tłuszcze	g	26,18	23,56	24,7-33,0	105,99-79,33	95,38-71,39
Węglowodany ogółem	g	130,05	117,04	105-112	123,86-116,12	111,47-104,50
Błonnik pokarmowy	g	14,63	13,17	7,5-11,25	195,06-130,03	175,60-117,03
Witamina A	µg	1157,78	1042,00	300,00	385,93	347,33
Witamina E	mg	4,42	3,98	4,50	98,18	88,36
Witamina D	µg	0,86	0,78	3,75	23,05	20,74
Tiamina	mg	0,66	0,60	0,38	176,99	159,29
Ryboflawina	mg	1,03	0,92	0,38	273,68	246,31
Kwas foliowy	µg	196,74	177,06	112,50	174,88	157,39
Witamina B12	µg	1,86	1,68	0,68	275,78	248,20
Witamina C	mg	89,69	80,72	30,00	298,96	269,06
Niacyna	mg	6,73	6,06	4,50	149,56	134,61
Witamina B6	mg	1,10	0,99	0,38	293,70	264,33
Wapń	mg	497,62	447,86	525,00	94,79	85,31
Fosfor	mg	686,18	617,57	345,00	198,89	179,00
Magnez	mg	162,85	146,56	60,00	271,41	244,27
Żelazo	mg	5,58	5,02	5,25	106,27	95,64
Cynk	mg	4,80	4,32	2,25	213,51	192,16
Miedź	mg	0,68	0,61	0,22	308,48	277,63
Jod	µg	22,45	20,21	67,50	33,26	29,94
Potas	mg	1884,07	1695,66	1800,00	104,67	94,20
Sód	mg	803,55	723,19	562,00	142,98	128,68

1.1.2 Dom

Posiłek będący uzupełnieniem pełnego wyżywienia w żłobku:

	kolacja
dzień I	Bułka pszenna 35g, masło 3g, ser twarogowy tłusty 25g, rzodkiewka 30g, szczypiorek 2g, herbata 200ml
dzień II	Chleb żytni razowy 35g, masło 3g, polędwica sopocka 10g, sałata lodowa 10g, ogórek zielony 30g, herbata 200 ml
dzień III	Chleb graham 40g , pasta z suszonych pomidorów 15g, słonecznika 10g i bazylii 2g, ogórek kwaszony 30g, herbata 200ml
dzień IV	Chleb orkiszowy 35g, masło 3g, schab pieczony 15g, kalarepka 30g, papryka 20g, kawa inka z mlekiem (mleko 3,2% tł 100 ml)
dzień V	Kasza jaglana na mleku na gęsto (kasza 30g, mleko 3,2% tł 150g) mus z owoców jagodowych (truskawki 50g, czarne jagody 30g), herbata 200ml
dzień VI	Chleb jasny 35g, masło 3g, szynka wieprzowa gotowana chuda 10g, sałata 10g, pomidor, 30g herbata 200ml
dzień VII	Chleb graham 35g, masło 3g, sałatka jarzynowa 40g z serem żółtym 5g i oliwą 2g, herbata 200ml
dzień VIII	Angielka 40g, masło 4g, pasta z sera twarogowego 25g i jogurtu naturalnego 5g, pomidor 30g, herbata
dzień IX	Kalarepka 80g faszerowana kaszą jaglaną 15g i marchewką 30g i oliwą 3g, herbata 200ml
dzień X	Angielka 40g, pasta z jaja 5g, sera żółtego 5g, fasolki czerwonej 20g z olejem rzepakowym 3g, ogórek kiszony 30g, herbata 200ml

1.1.2 Dom

Jadłospis weekendowy:

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
sobota	Klusieczki lane na mleku (mleko 3,2% tł 200ml, mąka 15g, jaja 10g), banan 50g, herbata owocowa 200 ml	Chleb razowy 35g, mięso pieczone 15g, ogórek kiszony 30g, herbata 200ml	Zupa-krem z brokułów (włoszczyzna 30g, brokuł 50g, jogurt naturalny 10g, olej rzepakowy 3g), gołąbki w sosie pomidorowym (mięso z udźca indyka 15, ryż biały 10g, kapusta włoska 20g, koncentrat pomidorowy 10g, mąka 3g), ziemniaki 100g, kompot truskawkowy	Kasza jaglana na mleku na gęsto (kasza 30g, mleko 3,2% tł 200ml), mus jabłkowy 100g z cynamonem i bitą śmietaną 15g, herbata	Anielka 20g, masło 2g, jajecznicą na parze 20g, papryka żółta 30g, herbata 200ml
niedziela	Chleb graham 35g, masło 3g, ser żółty tarty 10g, rzodkiew biała 30g, kawa z mlekiem 3,2% tł 100ml	Koktajl z kefiru 150 ml i czarnych jagód 50g	Zupa pomidorowa z ryżem (włoszczyzna 30g, pomidory 100g, mąka 3g, jogurt naturalny 10g), łopatka wieprzowa duszona w sosie (mięso 25g, mąka pszenna 3g, olej rzepakowy 3g), kopytka (ziemniaki 40g, mąka 20g, jaja 10g), buraczki gotowane 40g, kompot wiśniowy	Salatka owocowa: jabłko 30g, kiwi 30g, banan 30g	Anielka 40g, masło 4g, twaróg tłusty 25g, szczypiorek 2g, ogórek zielony 30g, herbata 200 ml

LATO

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.2 Lato.
1.2.1 Żłobek

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
dzień I	płatki ryżowe na mleku, chleb razowy żytni , masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata z suszu owocowego owoce leśne/ woda mineralna	talerzyk owoców sezonowych – arbuz, jabłko	zupa ziemniaczana, kasza gryczana nieprażona, wołowina w sosie własnym, fasola szparagowa gotowana z marchewką z oliwą z oliwek, kompot truskawkowy/ woda mineralna	ciasto drożdżowe z rabarbarem, malinami, kakao
dzień II	kasza jęczmienna drobna na mleku, chleb orkiszowy, masło wędlina - polędwica sopocka, sałata masłowa, pomidor, herbata owocowa - ziołowa /malina, rumianek	sok owocowy naturalnie mętny bez cukru z miąższem- Bobofrut Junior, wafel tortowy	zupa cytrynowa z ryżem, ryba - dorsz zapiekany po grecku, ziemniaki, surówka z kalarepki i marchewki z jogurtem, kompot z rabarbaru i jabłek/ woda mineralna	chleb żytni jasny, masło, pasta z sera białego i szpinaku, papryka żółta herbata biała, morela woda mineralna
dzień III	płatki żytnie na mleku, angelka, masło, pasta z tuńczyka ,sera kanapkowego, przecieru pomidorowego i koperku, ogórek kiszony, herbata zielona woda mineralna	talerzyk owoców sezonowych – brzoskwinie, czarne jagody	zupa owocowa zabieleną jogurtem naturalnym greckim z makaronem, ziemniaki, klopsiki z mięsa wieprzowego w sosie ziołowym(bazyliowo-pietruszkowym),warzywa duszone na parze z olejem , kompot gruszkowo-agrestowy	chleb wieloziarnisty, masło, ser żółty, sałata, rzodkiewki, napój jabłkowo-miętowy, banan woda mineralna
dzień IV	kasza manna na mleku, chleb graham, masło, pasta z jajka i szczypiorku, ogórek małosolny, herbata owocowo ziołowa/dzika róża, melisa/ woda mineralna	sok owocowy naturalnie tłoczony – jabłkowo-aroniowy , chrupki kukurydziane	zupa krem z brokułów, makaron, leczo z cukinią, papryką i mięsem drobiowym, surówka z pora i jabłka , kompot porzeczkowy/ woda mineralna	rogal, masło jogurt grecki z owocami sezonowymi – borówki amerykańskie, herbata biała woda mineralna
dzień V	płatki jaglane na mleku, chleb baltonowski, masło , szynka gotowana, sałata, pomidor, herbata z suszu naturalnego – hibiskus woda mineralna	talerzyk owoców sezonowych – maliny, brzoskwinie	kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami, makaron z serem i owocami - truskawki, kompot jagodowy/ woda mineralna	chleb słonecznikowy, masło, sałatka warzywna z jajkiem przepiórczym i sosem jogurtowym, herbata czarna z cytryną i miodem, jabłko

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.2 Lato.

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
dzień VI	płatki orkiszowe na mleku, chleb pszenny razowy , masło, serek wiejski ziarnisty/cottage cheese/ze szczypiorkiem, rzodkiewki, herbata biała woda mineralna	sok wielowarzywny, wafel ryżowy	botwinka z ziemniakami zabelana kefirem, ryż paraboiled, pulpety z mięsa indyka w sosie pietruszkowym, surówka letnia: sałata masłowa, pomidor , ogórek kiszony, cebulka z olejem, kompot z rabarbaru i jabłka	budyń z owocami - truskawki, angelka z masłem, herbata z suszu owocowego – owoce leśne woda mineralna
dzień VII	ryż arborio na mleku, masło, chleb wiejski, wędlina - szynka drobiowa, sałata lodowa, pomidor, herbata czarna z cytryną i miodem woda mineralna	koktajl z maślanki i owoców sezonowych – czarne jagody, maliny	zupa kalafiorowa z lanymi kluskami, ziemniaki, bitki cielęce /gulasz cielęcy w sosie , brukselka z bułeczką, kompot wiśniowy/ woda mineralna	chleb żytni razowy, masło, pasta z sera twarogowego z soczewicą, pomidor, herbata owocowa - ziołowa /aronia, rumianek, nektarynka
dzień VIII	zupa mleczna czekoladowa, chleb wieloziarnisty, ser żółty, papryka, kalarepka, herbata owocowa - ziołowa /żurawina, rumianek/ woda mineralna	talerzyk owoców sezonowych – truskawki, morele	zupa fasolkowa z ziemniakami, zapiekanka z kaszy gryczanej, mięsa i warzyw, mizeria z jogurtem, kompot porzeczkowy/ woda mineralna	angelka, pasta z dorsza gotowanego i jajka ze szczypiorkiem, rzodkiewka, arbuzy, herbata owocowa – z suszu naturalnego wieloowocowa woda mineralna
dzień IX	płatki kukurydziane na mleku, chleb baltonowski, jajecznica na maśle ze szczypiorkiem, pomidor , herbata zielona woda mineralna	koktajl arbuzy wafelek tortowy suchy	zupa z cukinii, ziemniaki puree, kotleciki mielone panierowane z ryby zapiekane w sosie własnym, surówka z kiszonej kapusty, marchewki, jabłka z olejem, kompot truskawkowo-rabarbarowy	chleb orkiszowy, masło wędlina - schab pieczony, papryka, kalarepka, bawarka , truskawki woda mineralna
dzień X	makaron drobny na mleku, chleb razowy pszenny, masło, pasta z sera twarogowego z zielonym ogórkiem, papryka, herbata z suszu owocowego – dzika róża woda mineralna	talerzyk owoców sezonowych – truskawki, morele	zupa jarzynowa minestrone z ziemniakami, ryż brązowy, gulasz wołowy w sosie własnym, buraczki czerwone , kompot agrestowo – jabłkowy/ woda mineralna	krem z kaszy jaglanej z owocami sezonowymi i jogurtem naturalnym, herbata biała woda mineralna

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.2 Lato.

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień I							
płatki ryżowe na mleku, chleb razowy żytni , masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata z suszu owocowego – owoce leśne		talerzyk owoców sezonowych – arbuz, jabłko		zupa ziemniaczana na maśle, kasza gryczana nieprażona, wołowina w sosie własnym, fasola szparagowa gotowana z marchewką z oliwą z oliwek, kompot truskawkowy		ciasto drożdżowe z rabarbarem, malinami, kakao	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l
mleko spożywcze 3,2%	180	arbuz	60	masło min. 82% tł.	2	mąka pszenna	30
płatki ryżowe	15	jabłko	30	ziemniaki	60	mleko spożywcze 3,2%	10
chleb razowy żytni	35			marchew	20	masło min. 82% tł.	8
masło min. 82% tł.	3			seler	10	cukier biały/trzcinowy	8
twarożek ziarnisty	30			pietruszka	10	drożdże	
rzodkiewka	30			por	5	cukier waniliowy/ wanilia laska	2
szczypiorek	2			koperek	2	żółtko jaja kurzego	5
cukier trzcinowy	2			jogurt naturalny	5	rabarbar	10
				kasza gryczana nieprażona	20	maliny	10
				wołowina zrazówka	25	mleko spożywcze 2%	100
				marchew	10	kakao naturalne	2
				seler	5	miód naturalny	1
				pietruszka	5		
				czosnek	2		
				cebula	15		
				fasolka szparagowa	50		
				mini marchewka	50		
				oliwa z oliwek	2		
				truskawki	30		
				rodzynki	2		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki		mleko, zboża zawierające gluten, jajka	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.2 Lato.

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień II							
kasza jęczmienna drobna na mleku, chleb orkiszowy, masło wędlina - polędwica sopocka, sałata masłowa, pomidor, herbata owocowa - ziołowa /malina, rumianek/		sok owocowy naturalnie mętny bez cukru z miąższem- Bobofrut Junior		zupa cytrynowa z ryżem, ryba - dorsz zapiekany po grecku, ziemniaki, surówka z kalarepki i marchewki z jogurtem, kompot z rabarbaru i jabłek		chleb żytni jasny, masło, pasta z sera białego i szpinaku, papryka żółta herbata biała, morela	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l
mleko spożywcze 2%	180	sok	100	masło min. 82% tł.	3	chleb żytni jasny	35
kasza jęczmienna drobna	15	marchewkow o		marchew	30	masło min. 82% tł.	3
chleb orkiszowy	30	owocowy		seler	10	ser biały	20
masło min. 82% tł.	3	bobofrut		pietruszka	10	mleko spożywcze 2%	7
polędwica sopocka	10	Junior		por	5	szpinak mrożony	10
sałata masłowa	10	wafel tortowy		śmietana 18%	5	czosnek	1
pomidor	30	suchy	10	cytryna	30	papryka żółta	30
miód naturalny	3			koperek	2	olej rzepakowy	3
				ryż biały	10	morela	50
				ziemniaki	100	cukier trzcinowy	2
				dorsz świeży	30		
				olej rzepakowy	4		
				marchew	60		
				seler	10		
				pietruszka	10		
				przecier pomidorowy	10		
				cebula	15		
				pietruszka zielona	1		
				kalarepka	40		
				marchewka	60		
				jogurt naturalny	10		
				rabarbar	10		
				jabłka	20		
				daktyle	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.2 Lato.

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień III							
płatki żytnie na mleku, angielka, masło, pasta z tuńczyka, sera kanapkowego, przecieru pomidorowego i koperku, ogórek kiszony, herbata zielona		talerzyk owoców sezonowych – brzoskwinie, czarne jagody		zupa owocowa zabieleną jogurtem naturalnym greckim z makaronem, ziemniaki, klopsiki z mięsa wieprzowego w sosie ziołowym(bazyliowo-pietruszkowym), warzywa duszone na parze z olejem , kompot gruszkowo-agrestowy		chleb wieloziarnisty, masło, ser żółty, sałata, rzodkiewki, napój jabłkowo-miętowy	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l
mleko spożywcze 3,2%	180	czarne jagody	30	owoce sezonowe świeże, mieszane wiśnie, porzeczki, maliny, truskawki	50	chleb wieloziarnisty	35
płatki żytnie	15	brzoskwinia	30	cukier trzcinowy	5	masło min. 82% tł.	3
angielka	30			jogurt grecki	10	ser żółty	6
tuńczyk w sosie własnym	15			mąka pszenna	1	sałata	10
ser kanapkowy twarogowy	20			makaron z pszenicy durum	10	rzodkiewki	30
przecier/koncentrat pomidorowy	3			ziemniaki	100	jabłko	20
koperek	1			łopatka wieprzowa b/k	20	miód naturalny	3
masło min. 82% tł.	3			jajko kurze	5		
ogórek kiszony	30			angielka	5		
cukier trzcinowy	2			mleko spożywcze 3,2%	5		
				marchew	10		
				seler	5		
				pietruszk	5		
				cebula	10		
				pietruszk natka	2		
				bazylia	1		
				kalafior	30		
				brukselka	30		
				cukinia	30		
				papryka czerwona	5		
				olej rzepakowy	4		
				gruszki	20		
				agrest	10		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.2 Lato.

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień IV							
kasza manna na mleku, chleb graham, masło, pasta z jajka i szczypiorku, ogórek małosolny, herbata owocowo ziołowa/dzika róża, melisa/		sok owocowy naturalnie tłoczony –jabłkowo-aroniowy , chrupki kukurydziane		zupa krem z brokułów, ryż brązowy , leczo z cukinią, papryką i mięsem drobiowym, surówka z pora i jabłka , kompot porzeczkowy		rogal, masło jogurt grecki z owocami sezonowymi – borówki amerykańskie, herbata biała	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l
mleko spożywcze 2%	180	sok owocowy chrupki	100	masło min. 82% tł.	3	rogal	35
kasza manna	15	kukurydziane	10	brokuły	60	masło min. 82% tł.	3
chleb graham	30			marchew	20	jogurt grecki	50
masło min. 82% tł.	3			seler	10	borówki	60
jajko kurze	20			pietruszka	10	amerykańskie	
szczypiorek	2			por	5		
ogórek małosolny	30			ziemniaki	40		
cukier trzcinowy	2			pierś z kurczaka	25		
				jogurt grecki	3		
				ryż brązowy	20		
				cukinia	40		
				papryka czerwona	10		
				marchew	10		
				cebula	8		
				pomidor/przecier	30/		
				pomidorowy	5		
				olej rzepakowy	2		
				natka pietruszki	2		
				por	20		
				jabłko	45		
				olej rzepakowy	2		
				jogurt naturalny	5		
				porzeczki			
				czerwone/czarne	30		
				morele suszone	5		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.2 Lato.

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień V							
płatki jaglane na mleku, chleb baltonowski, masło , szynka gotowana, sałata masłowa, pomidor, herbata z suszu naturalnego - hibiskus		talerzyk owoców sezonowych – maliny, brzoskwinie		kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami, makaron z serem i owocami - truskawki, kompot jagodowy		chleb słonecznikowy, masło, sałatka warzywna z jajkiem przepiórczym i sosem jogurtowym z dodatkiem oleju i ziół, herbata czarna z cytryną i miodem	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l
mleko spożywcze 3,2%	180	maliny	40	kapusta biała	60	chleb słonecznikowy	35
płatki jaglane	15	brzoskwinie	40	marchew	20	masło min. 82% tł.	3
chleb baltonowski	30			seler	10	marchew	20
masło min. 82% tł.	3			pietruszka	10	seler	10
szynka gotowana	10			por	5	pietruszka	10
pomidor	30			ziemniaki	60	ogórek kiszony	10
sałata masłowa	10			masło min. 82% tł.	3	jabłko	20
cukier trzcinowy	2			cebula	5	jajko przepiórcze	20
				natka pietruszki	2	jogurt naturalny	10
				makaron z pszenicy durum	30	olej rzepakowy	4
				ser twarogowy półtłusty	40	cytryna	5
				jogurt naturalny	30	miód naturalny	3
				truskawki	70		
				cukier trzcinowy	2		
				czarne jagody	30		
				rodzynki	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.2 Lato.

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczerek	
Dzień VI							
płatki orkiszowe na mleku, chleb pszenny razowy , masło, serek wiejski ziarnisty/cottage cheese/ze szczypiorkiem, rzodkiewki, herbata biała		sok wielowarzywny, wafel ryżowy		botwinka z ziemniakami zabelana kefirem, ryż paraboiled, pulpety z mięsa indyka w sosie pietruszkowym, surówka letnia: sałata masłowa, pomidor , ogórek kiszony, cebulka z olejem, kompot z rabarbaru i jabłka		budyń z owocami - truskawki, angielka z masłem, herbata z suszu owocowego – owoce leśne	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l
mleko spożywcze 2%	180	sok wielo - warzywny	150	botwina	80	mleko spożywcze 2%	150
płatki orkiszowe	15	wafel ryżowy	10	marchew	20	mąka pszenna /kukurydziana	15
chleb pszenny razowy	35			seler	10	cukier trzcinowy	3
masło min. 82% tł.	3			pietruszka	10	truskawki	70
serek wiejski	40			por	5	angielka	20
rzodkiewka	30			ziemniaki	40	masło min. 82% tł.	3
szczypiorek	2			sok z cytryny	2	miód naturalny	2
				kefir naturalny	20		
				koperek	2		
				pierś z indyka b/s	20		
				ryż paraboiled	20		
				mleko	5		
				jajko kurze	5		
				angielka	5		
				mąka pszenna	2		
				pietruszka	10		
				marchew	10		
				mąka pszenna	5		
				natka pietruszki	5		
				sałata masłowa	20		
				pomidor	40		
				cebulka	10		
				ogórek kiszony	20		
				olej rzepakowy	3		
				rabarbar	10		
				jabłka	20		
				daktyle	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten		seler		mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.2 Lato.

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień VII							
ryż arborio na mleku, masło, chleb wiejski, wędlina - szynka drobiowa, sałata lodowa, pomidor, herbata czarna z cytryną i miodem		koktajl z maślanki i owoców sezonowych – czarne jagody, maliny		zupa kalafiorowa z lanymi kluskami, ziemniaki, medaliony/bitki cielęce w sosie , brukselka z bułeczką, kompot wiśniowy		chleb żytni razowy , masło, pasta z sera twarogowego z soczewicą, pomidor, herbata owocowa - ziołowa /aronia, rumianek, nektarynka	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	maślanka/kefir	100	kalafior	60	chleb żytni razowy	35
ryż arborio	15	czarne jagody	30	marchew	30	masło min. 82% tł. ser twarogowy	3
chleb wiejski	30	maliny	30	pietruszka	10	półtłusty soczewica czerwona	20
masło min. 82% tł.	3			seler	10	suszona	10
szynka drobiowa	10			por	5	ogórek małosolny	30
sałata lodowa	10			masło min. 82% tł.	3	jogurt naturalny	5
pomidor	20			natka pietruszki	2	nektarynka	40
cytryna	5			jogurt naturalny	10	cukier trzcinowy	2
miód naturalny	3			mąka pszenna	10	czosnek	1
				jajko kurze	3		
				ziemniaki	100		
				cielęcina b/k	25		
				mąka pszenna	2		
				olej rzepakowy	4		
				pieprz ziołowy			
				marchew	10		
				pietruszka	10		
				seler	5		
				lubczyk			
				jogurt naturalny	10		
				zioła prowansalskie			
				brukselka	80		
				bułka tarta	3		
				olej rzepakowy	2		
				wiśnie	30		
				morele suszone	5		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten		mleko		mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.2 Lato.

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczerek	
Dzień VIII							
mel zupa czekoladowa, chleb wieloziarnisty, ser żółty, papryka, kalarepka, herbata owocowa - ziołowa /żurawina, rumianek/		talerzyk owoców sezonowych – truskawki, morele		zupa fasolkowa z ziemniakami, zapiekanka z kaszy gryczanej, mięsa i warzyw, mizeria z jogurtem, kompot porzeczkowy		angielka, pasta z dorsza gotowanego i jajka ze szczypiorkiem, rzodkiewka, arbuz, herbata owocowa –z suszu naturalnego wieloowocowa	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	truskawki	40	fasola szparagowa zielona	30	angielka	35
mąka kukurydziana	8	morele	40	fasola szparagowa żółta	30	dorsz filet	10
kakao naturalne	2			marchew	20	jajko kurze	20
miód naturalny	3			pietruszka	10	szczypiorek	1
chleb wieloziarnisty	30			seler	10	oliwa z oliwek	2
ser żółty	5			por	5	rzodkiewka	40
papryka	10			ziemniaki	60	cukier trzcinowy	2
kalarepka	40			natka pietruszki	2	masło min. 82% tł.	3
masło min. 82% tł.	3			masło min. 82% tł.	2	arbuz	60
miód naturalny	2			jogurt naturalny	8		
				połędwiczka	20		
				wieprzowa			
				marchew	10		
				pietruszka	5		
				seler	5		
				por	2		
				kalafior	10		
				brokuły	10		
				cebula	2		
				grostek zielony	5		
				cukinia	5		
				natka pietruszki	2		
				czosnek	0,5		
				olej rzepakowy	5		
				kasza gryczana	25		
				ogórek świeży	80		
				koperek	1		
				jogurt naturalny	25		
				czarna, czerwona	30		
				porzeczka			
				daktyle suszone	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.2 Lato.

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień IX							
płatki kukurydziane na mleku, chleb baltonowski, jajecznica na maśle ze szczypiorkiem, pomidor , herbata zielona		koktajl arbuzowy wafelek tortowy suchy		zupa z cukinii, ziemniaki puree, kotleciki mielone panierowane z ryby zapiekane w sosie własnym, surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, jabłka z olejem, kompot truskawkowo-rabarbarowy		chleb orkiszowy, masło wędlina - schab pieczony, papryka, kalarepka, bawarka	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l
mleko spożywcze 3,2%	180	arbuz	150	cukinia	60	chleb orkiszowy	35
ryż brązowy	15	wale tortowe	10	marchew	20	masło min. 82% tł.	3
chleb baltonowski	30	suche		pietruszka	10	schab pieczony	10
jajko kurze	40			seler	10	papryka	10
mleko spożywcze 3,2%	5			por	5	kalarepka	40
szczypiorek	2			natka pietruszki	2	mleko 3.2%	100
pomidor	40			jogurt naturalny	5	miód naturalny	2
masło min. 82% tł.	2			masło min. 82% tł.	3		
				czosnek	1		
				makaron durum	10		
				ziemniaki	100		
				mleko spożywcze 3,2%	10		
				mintaj filet	30		
				jajko kurze	5		
				cebula	2		
				angielka	6		
				bułka tarta	2		
				olej rzepakowy	4		
				kapusta kiszona	40		
				marchewka	20		
				jabłko	20		
				olej rzepakowy	2		
				koperek	1		
				rabarbar	10		
				truskawki	20		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka				mleko, zboża zawierające gluten, seler, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.2 Lato.

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień X							
makaron drobny na mleku, chleb razowy pszenny, masło, pasta z sera twarogowego z zielonym ogórkiem, papryka, herbata z suszu owocowego – dzika róża		talerzyk owoców sezonowych – truskawki, morele		zupa jarzynowa minestrone z ziemniakami, ryż brązowy, gulasz wołowy w sosie własnym, buraczki czerwone , kompot agrestowo - jabłkowy		krem z kaszy jaglanej z owocami sezonowymi i jogurtem naturalnym, herbata biała	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l	Produkt	g/m l
mleko spożywcze 2%	180	truskawki	40	seler	5	kasza jaglana	20
makaron literki	15	morele	40	por	2	mleko spożywcze 2%	100
chleb razowy pszenny	30			pietruszka	5	masło extra	3
masło min. 82% tł.	3			ziemniaki	50	owoce sezonowe:	
ser twarogowy tłusty	30			marchew	10	maliny , borówki	
ogórek zielony	10			fasolka szparagowa	10	amerykańskie,	
mleko spożywcze 2%	5			kalafior	10	brzoskwinia	50
papryka	30			brokuł	5	owoce suszone :	
miód naturalny	2			natka pietruszki	2	rodzynki, żurawina,	10
				cebula	2	morele	50
				groszek zielony	5	jogurt grecki	
				pomidor	15		
				oliwa z oliwek	4		
				ryż brązowy	20		
				czosnek			
				wołowina łopatka b/k	25		
				marchew	10		
				seler	5		
				pietruszka	5		
				cebula	15		
				papryka słodka w proszku			
				pieczarki	15		
				mąka kukurydziana	1		
				buraki	80		
				masło	2		
				cytryna	2		
				agrest	10		
				jabłka	20		
				śliwka suszona	3		
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.2 Lato.

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu letniego, dzień 1-5 (produkt jadalny).

LATO		DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III	DZIEŃ IV	DZIEŃ V	ŚREDNIA Z 5 DNI
Energia	kcal	852,49	819,18	819,14	815,21	834,43	828,09
Białko ogółem	g	33,26	29,33	33,92	29,54	33,63	31,94
Białko zwierzęce	g	19,79	16,67	20,98	15,78	19,35	18,51
Tłuszcze	g	29,52	24,06	32,08	26,57	27,71	27,99
Tłuszcze nasycone	g	15,82	9,64	13,86	11,84	12,04	12,64
Tłuszcze jednonienasycone	g	9,56	9,11	11,90	9,37	9,69	9,93
Tłuszcze wielonienasycone	g	2,05	3,52	4,04	3,26	3,96	3,36
Cholesterol	mg	144,29	61,83	107,29	135,61	134,96	116,80
Węglowodany ogółem	g	126,10	135,95	111,82	128,31	127,19	125,88
Sacharoza	g	18,22	19,72	11,27	12,58	11,75	14,71
Błonnik pokarmowy	g	13,65	15,94	13,80	14,88	15,60	14,77
Witamina A	µg	1305,20	2884,14	534,02	850,21	821,78	1279,07
Witamina E	mg	2,56	5,84	5,03	5,45	5,93	4,96
Witamina D	µg	0,56	0,41	1,17	0,56	0,57	0,65
Tiamina	mg	0,56	0,58	0,56	0,53	0,63	0,57
Ryboflawina	mg	0,96	0,82	0,81	0,79	1,06	0,89
Kwas foliowy	µg	170,34	191,78	172,49	191,84	204,67	186,23
Witamina B12	µg	1,98	1,25	1,75	1,31	1,62	1,58
Witamina C	mg	64,28	117,05	99,73	98,21	120,42	99,94
Niacyna	mg	4,69	6,65	6,52	8,13	4,80	6,16
Witamina B6	mg	0,95	1,17	0,83	0,91	0,87	0,95
Wapń	mg	511,45	416,36	521,57	417,20	465,17	466,35
Fosfor	mg	744,25	585,77	631,83	583,05	648,47	638,67
Magnez	mg	189,33	145,48	152,48	153,06	148,30	157,73
Żelazo	mg	5,51	4,72	4,85	4,78	5,45	5,06
Cynk	mg	5,52	3,71	5,41	4,00	4,64	4,66
Miedź	mg	0,67	0,70	0,60	0,54	0,76	0,66
Jod	µg	19,52	42,02	26,25	22,42	20,00	26,04
Potas	mg	1641,03	2055,15	1555,40	1640,29	1578,92	1694,16
Sód	mg	404,74	636,95	1014,86	784,86	634,28	695,14
% E B	%	15,61	14,32	16,56	14,49	16,12	15,42
% E T	%	31,17	26,44	35,25	29,33	29,89	30,41
% E W	%	52,77	58,60	47,87	55,66	53,49	53,68

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.2 Lato.

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu letniego, dzień 6-10 (produkt jadalny).

LATO		DZIEŃ VI	DZIEŃ VII	DZIEŃ VIII	DZIEŃ IX	DZIEŃ X	ŚREDNIA Z 10 DNI
Energia	kcal	849,98	836,09	802,79	870,43	800,50	830,02
Białko ogółem	g	37,62	37,83	32,15	34,15	33,30	33,47
Białko zwierzęce	g	21,54	20,32	17,36	20,39	19,94	19,21
Tłuszcze	g	21,95	26,56	28,87	32,80	28,71	27,88
Tłuszcze nasycone	g	9,74	11,72	11,95	14,36	14,30	12,53
Tłuszcze jednonienasycone	g	7,06	9,60	11,49	12,21	10,20	10,02
Tłuszcze wielonienasycone	g	3,03	3,52	3,55	3,59	2,29	3,28
Cholesterol	mg	74,74	84,46	127,29	230,16	90,57	119,12
Węglowodany ogółem	g	141,13	128,19	117,69	119,48	116,72	125,26
Sacharoza	g	12,85	10,73	13,70	8,30	14,08	13,32
Błonnik pokarmowy	g	16,86	18,02	14,87	10,67	15,00	14,93
Witamina A	µg	1354,23	861,83	854,94	979,99	787,81	1123,41
Witamina E	mg	5,18	5,70	4,43	4,61	3,77	4,85
Witamina D	µg	0,27	0,30	0,72	0,97	0,63	0,61
Tiamina	mg	0,59	0,62	0,72	0,74	0,64	0,62
Ryboflawina	mg	1,11	1,08	0,91	1,03	1,16	0,97
Kwas foliowy	µg	231,12	252,01	196,58	193,05	213,98	201,79
Witamina B12	µg	1,93	1,85	1,53	2,31	1,80	1,73
Witamina C	mg	130,22	142,17	152,68	98,77	118,14	114,17
Niacyna	mg	6,48	6,77	5,56	6,16	7,07	6,28
Witamina B6	mg	1,07	1,14	1,08	1,10	1,03	1,02
Wapń	mg	641,54	510,77	492,30	481,96	547,03	500,53
Fosfor	mg	777,22	689,98	676,77	685,23	702,49	672,51
Magnez	mg	209,03	169,46	182,06	157,60	170,64	167,74
Żelazo	mg	7,23	5,89	5,98	4,90	6,43	5,57
Cynk	mg	5,40	5,81	4,92	4,29	4,92	4,86
Miedź	mg	0,76	0,78	0,81	0,61	0,86	0,71
Jod	µg	24,20	24,07	29,87	36,94	21,41	26,67
Potas	mg	2183,77	2067,97	1799,52	1840,44	1817,79	1818,03
Sód	mg	1357,30	798,52	528,19	745,16	371,69	727,65
% E B	%	17,70	18,10	16,02	15,69	16,64	16,13
% E T	%	23,24	28,59	32,36	33,91	32,28	30,23
% E W	%	58,48	52,71	51,23	50,00	50,83	53,17

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.2 Lato.

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu wiosennego dzień 1-5 (produkt jadalny) po uwzględnieniu 10 % strat talerzowych.

LATO		DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III	DZIEŃ IV	DZIEŃ V	ŚREDNIA Z 5 DNI
Energia	kcal	767,24	737,26	737,23	733,69	750,99	745,28
Białko ogółem	g	29,93	26,40	30,53	26,58	30,27	28,74
Białko zwierzęce	g	17,81	15,01	18,88	14,20	17,42	16,66
Tłuszcze	g	26,57	21,66	28,87	23,91	24,94	25,19
Tłuszcze nasycone	g	14,24	8,68	12,47	10,65	10,84	11,38
Tłuszcze jednonienasycone	g	8,61	8,20	10,71	8,43	8,72	8,93
Tłuszcze wielonienasycone	g	1,84	3,17	3,63	2,93	3,56	3,03
Cholesterol	mg	129,86	55,65	96,56	122,05	121,46	105,12
Węglowodany ogółem	g	113,49	122,36	100,64	115,48	114,47	113,29
Sacharoza	g	16,40	17,74	10,15	11,32	10,58	13,24
Błonnik pokarmowy	g	12,28	14,34	12,42	13,39	14,04	13,29
Witamina A	µg	1174,68	2595,73	480,62	765,19	739,60	1151,16
Witamina E	mg	2,30	5,26	4,52	4,90	5,34	4,46
Witamina D	µg	0,50	0,37	1,05	0,50	0,51	0,59
Tiamina	mg	0,50	0,52	0,50	0,47	0,57	0,51
Ryboflawina	mg	0,86	0,74	0,73	0,71	0,95	0,80
Kwas foliowy	µg	153,31	172,60	155,24	172,66	184,20	167,60
Witamina B12	µg	1,78	1,12	1,57	1,18	1,46	1,42
Witamina C	mg	57,85	105,35	89,75	88,39	108,38	89,94
Niacyna	mg	4,22	5,98	5,87	7,32	4,32	5,54
Witamina B6	mg	0,86	1,06	0,75	0,82	0,78	0,85
Wapń	mg	460,30	374,72	469,42	375,48	418,65	419,71
Fosfor	mg	669,82	527,19	568,64	524,75	583,62	574,81
Magnez	mg	170,39	130,93	137,23	137,75	133,47	141,95
Żelazo	mg	4,96	4,25	4,37	4,30	4,91	4,56
Cynk	mg	4,97	3,34	4,87	3,60	4,18	4,19
Miedź	mg	0,61	0,63	0,54	0,49	0,68	0,59
Jod	µg	17,57	37,82	23,63	20,18	18,00	23,44
Potas	mg	1476,92	1849,63	1399,86	1476,26	1421,03	1524,74
Sód	mg	364,26	573,25	913,37	706,38	570,85	625,62
% E B	%	15,61	14,32	16,56	14,49	16,12	15,42
% E T	%	31,17	26,44	35,25	29,33	29,89	30,41
% E W	%	52,77	58,60	47,87	55,66	53,49	53,68

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.2 Lato.

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu wiosennego dzień 6-10 (produkt jadalny) po uwzględnieniu 10 % strat talerzowych.

LATO		DZIEŃ VI	DZIEŃ VII	DZIEŃ VIII	DZIEŃ IX	DZIEŃ X	ŚREDNIA Z 10 DNI
Energia	kcal	764,98	752,48	722,51	783,39	720,45	747,02
Białko ogółem	g	33,86	34,05	28,94	30,73	29,97	30,13
Białko zwierzęce	g	19,39	18,29	15,62	18,36	17,95	17,29
Tłuszcze	g	19,76	23,90	25,98	29,52	25,84	25,09
Tłuszcze nasycone	g	8,77	10,55	10,76	12,93	12,87	11,27
Tłuszcze jednonienasycone	g	6,35	8,64	10,34	10,99	9,18	9,02
Tłuszcze wielonienasycone	g	2,73	3,17	3,20	3,23	2,06	2,95
Cholesterol	mg	67,27	76,01	114,56	207,14	81,51	107,21
Węglowodany ogółem	g	127,02	115,37	105,92	107,53	105,05	112,73
Sacharoza	g	11,57	9,66	12,33	7,47	12,67	11,99
Błonnik pokarmowy	g	15,17	16,22	13,38	9,60	13,50	13,44
Witamina A	µg	1218,81	775,65	769,45	881,99	709,03	1011,07
Witamina E	mg	4,66	5,13	3,99	4,14	3,40	4,36
Witamina D	µg	0,24	0,27	0,65	0,87	0,56	0,55
Tiamina	mg	0,53	0,56	0,65	0,67	0,58	0,56
Ryboflawina	mg	1,00	0,97	0,82	0,93	1,04	0,88
Kwas foliowy	µg	208,01	226,81	176,92	173,74	192,58	181,61
Witamina B12	µg	1,74	1,67	1,37	2,08	1,62	1,56
Witamina C	mg	117,20	127,95	137,41	88,89	106,32	102,75
Niacyna	mg	5,83	6,09	5,00	5,54	6,36	5,65
Witamina B6	mg	0,96	1,03	0,97	0,99	0,93	0,91
Wapń	mg	577,39	459,69	443,07	433,77	492,32	450,48
Fosfor	mg	699,50	620,98	609,09	616,71	632,24	605,25
Magnez	mg	188,13	152,51	163,85	141,84	153,58	150,97
Żelazo	mg	6,51	5,30	5,38	4,41	5,79	5,02
Cynk	mg	4,86	5,23	4,43	3,86	4,43	4,38
Miedź	mg	0,68	0,70	0,73	0,55	0,77	0,64
Jod	µg	21,78	21,66	26,88	33,24	19,27	24,00
Potas	mg	1965,39	1861,17	1619,57	1656,39	1636,01	1636,22
Sód	mg	1221,57	718,67	475,37	670,64	334,52	654,89
% E B	%	17,70	18,10	16,02	15,69	16,64	16,13
% E T	%	23,24	28,59	32,36	33,91	32,28	30,25
% E W	%	58,48	52,71	51,23	50,00	50,83	53,16

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.2 Lato.

**Procent realizacji normy żywienia przewidzianej dla żłobkowej racji pokarmowej
w podziale na energię i poszczególne składniki odżywcze.**

Sezon letni.

WIOSNA		ŚREDNIA Z 10 DNI BEZ STRAT	ŚREDNIA Z 10 DNI PO STRATACH	NORMA	POKRYCIE NORMY BEZ STRAT	POKRYCIE NORMY PO STRATACH
Energia	kcal	830,02	747,02	750,00	110,67	99,60
Białko ogółem	g	33,47	30,12	10,50	318,76	286,89
Białko zwierzęce	g	19,21	17,29			
Tłuszcze	g	27,88	25,09	24,7-33,0	112,87-84,49	101,58-78,42
Węglowodany ogółem	g	125,26	112,73	105-112	119,30-111,84	107,36-100,65
Błonnik pokarmowy	g	14,93	13,44	7,5-11,25	199,07-132,71	179,20-119,44
Witamina A	µg	1123,41	1011,07	300,00	374,47	337,02
Witamina E	mg	4,85	4,37	4,50	107,78	97,00
Witamina D	µg	0,61	0,55	3,75	16,27	14,64
Tiamina	mg	0,62	0,56	0,38	165,33	148,80
Ryboflawina	mg	0,97	0,87	0,38	258,67	232,80
Kwas foliowy	µg	201,79	181,61	112,50	179,37	161,43
Witamina B12	µg	1,73	1,56	0,68	256,30	230,67
Witamina C	mg	114,17	102,75	30,00	380,57	342,51
Niacyna	mg	6,28	5,65	4,50	139,56	125,60
Witamina B6	mg	1,02	0,92	0,38	272,00	244,80
Wapń	mg	500,53	450,48	525,00	95,34	85,81
Fosfor	mg	672,51	605,26	345,00	194,93	175,44
Magnez	mg	167,74	150,97	60,00	279,57	251,61
Żelazo	mg	5,57	5,01	5,25	106,10	95,49
Cynk	mg	4,86	4,37	2,25	216,00	194,40
Miedź	mg	0,71	0,64	0,22	322,73	290,45
Jod	µg	26,67	24,00	67,50	39,51	35,56
Potas	mg	1818,03	1636,23	1800,00	101,00	90,90
Sód	mg	727,65	654,89	562,00	129,48	116,53

1.2.2 **Dom**

Posiłek będący uzupełnieniem pełnego wyżywienia w żłobku:

	kolacja
dzień I	Chleb jasny 35g, masło 3g, szynka z indyka 15g, sałata 10g, pomidor 30g, herbata 200ml
dzień II	Angielka 40g, masło 4g, koreczki z sera żółtego 15g, ogórka kiszzonego 50g i pomidorków koktajlowych 90g, herbata 200ml
dzień III	Chleb żytni jasny 35g, pasztet mięsny 20g, pomidor 30g, herbata 200ml
dzień IV	Chleb pełnoziarnisty, 35g, masło 3g, polędwica sopocka 10g, marchewka 50g tarta z rodzynką 10g i oliwą 2g, herbata 200ml
dzień V	Angielka 40g, masło 4g, rukola 10g, schab pieczony 20g, ogórek zielony 30g, herbata 200ml
dzień VI	Zapiekanka z makaronu razowego 30g, kalafiora 50g i marchewki 50g, herbata 200 ml
dzień VII	Angielka 40g, masło 4g, jajko na miękko 25g, szczypiorek 2g, ogórek kiszony 30g, herbata 200ml
dzień VIII	Ryż biały 30g z sosem twarogowo-borówkowym (twaróg tłusty 20g, jogurt naturalny 20g, borówki 35g), herbata 200 ml
dzień IX	Chleb razowy 35g, masło 3g, ser twarogowy tłusty 20g, miód 4g, maliny 50g, herbata 200ml
dzień X	Bułka grahamka 35g, masło 3g, szynka wieprzowa gotowana chuda 15g, sałata lodowa 10g, pomidorki koktajlowe 60g, herbata 200 ml

1.2.2 Dom

Jadłospis weekendowy:

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
sobota	Marchwianka na mleku (marchew 50g, mleko 3,2% tł 200ml) z kluskami lanymi (jajo 15g, mąka 20g), herbata 200ml	Chleb graham 35g z masłem 3g, filet z piersi indyka 10g, sałata 10g, rzodkiewka 30g, herbata 200ml	Zupa kalafiorowa (włoszczyzna 30g, kalafior 50g, mąka pszenna 3g, jogurt naturalny 10g) z makaronem 15g, pampuchy 40g, pulpecik cielęcy w sosie własnym (cielęcina łopatka 25g, jajko 5g, bułka tarta 3g, mąka pszenna 2g), kapusta biała 30g gotowana z pomidorami 10g, kompot	Sok przecierowy marchwiowo-owocowy 150ml, gruszka 100g	Bułka kajzerka 50g, masło 6g, twaróg tłusty 25g, kalarepka 30g, zielona pietruszka 2g, herbata 200ml
niedziela	Płatki owsiane 20g na mleku 3,2% tł 200g, z płatkami migdałowymi 10g i brzoskwinia 50g, herbata 200ml	Chleb żytni jasny 35g, masło 3g, jajecznicza na parze 25g ze szczypiorkiem 2g i pomidorem 30g, herbata 200 ml	Rosół (włoszczyzna 30g, wywar) z makaronem 20g, mięso drobiowe gotowane (z rosółu) 25g, ziemniaki 80g, marchewka z groszkiem (marchew 20g, groszek zielony 20g, olej 2g, mąka pszenna 2g), kompot	Kisiel z owocami świeżymi (maliny 30g, borówki 30g, mąka ziemniaczana 3g), polany jogurtem naturalnym z wanilią 30g, herbata	Angielka 40g, masło 4g, szynka wieprzowa gotowana chuda 15g, sałata 10g, ogórek zielony 30g, herbata 200 ml

JESIEŃ

1.3.1 Żłobek

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
dzień I	zupa mleczna dyniowa z zacierkami, chleb graham, masło, twarożek ziarnisty, szczypiorek, rzodkiewka, herbata biała, woda mineralna	koktajl z kefiru i owoców /maliny, brzoskwinia/	zupa jarzynowa z kasza jaglaną, na mięsie, ziemniaki, gołąbki złociste w sosie pomidorowym z jogurtem, surówka z kalarepki, koperku i szczypiorku, kompot jabłkowo-jagodowy/ woda mineralna	angielka, masło, pasta z indyka wędzonego i warzyw, ogórek kiszony, herbata czarna z miodem i cytryną, gruszka, woda mineralna
dzień II	płatki owsiane górskie na mleku, chleb bałtonowski, masło, wędlina – szynka gotowana, sałata masłowa, ogórek kiszony, herbata owocowo-ziółowa /dzika róża-melisa/, woda mineralna	talerzyk owoców: śliwki, jabłko	rosół drobiowo-króliczy z makaronem, ziemniaki, potrawka z królika i drobiu, brokuł gotowany z bułką tartą, kompot gruszkowy/ woda mineralna	chleb wieloziarnisty, masło, sera twarogowego i warzyw gotowanych z ziołami, pomidor, bawarka, brzoskwinia, woda mineralna
dzień III	kasza kukurydziana na mleku, pieczywo razowe żytnie, masło, ser żółty, pomidor, kalarepka, herbata zielona, woda mineralna	talerzyk owoców: nektarynka, gruszka	zalewajka z ziemniakami i jogurtem, risotto z dorszem i warzywami, sałata lodowa z sosem winegret, kompot wieloowocowy/ woda mineralna	ciasto półkruche ze śliwkami, kawa inka z mlekiem, woda mineralna
dzień IV	płatki gryczane na mleku, chałka, masło, twarożek z brzoskwinia i miodem, herbata biała, woda mineralna	sok przecierowy owocowo warzywny, chrupki kukurydziane	zupa dyniowo pomidorowa krem z kaszą kus kus , ziemniaki, medaliony z indyka z cebulką, surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym, kompot śliwkowy/ woda mineralna	chleb pszenny razowy, masło, jajko gotowane faszerowane groszkiem i marchewką, , herbata owocowo zielona /malina-rumianek/, kiwi, woda mineralna
dzień V	zupa mączna kukurydziana, chleb orkiszowy, masło, wędlina drobiowa – polędwica drobiowa, pomidor, ogórek zielony, herbata z suszu naturalnego – owoce leśne, woda mineralna	mus bananowo śliwkowy z jogurtem greckim	zupa pejzanka z kapusty białej z ziemniakami, kasza jęczmienna , zraziki wołowe w sosie pieczarkowym, marchewka z groszkiem, kompot z dyni i żurawiny / woda mineralna	chleb słonecznikowy, masło, pasta z makreli i sera białego, sałata, ogórek kiszony, herbata zielona, mandarynka, woda mineralna

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.3 Jesień

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
dzień VI	płatki pszenne na mleku, chleb wiejski, masło, pasta twarogowa z papryką czerwoną/ żółtą i czosnkiem sałata lodowa, herbata czarna z miodem i cytryną, woda mineralna	talerzyk owoców: brzoskwinia, banan	zupa krem z dyni z zacierkami, ziemniaki , rolada mięsno –warzywna z jajkiem, sos bazyliowy, surówka z kapusty kiszzonej z pomidorem, kompot gruszkowy/ woda mineralna	budyń jaglany z musem owocowym, kawa inka z mlekiem
dzień VII	kasza manna na mleku, angelka, masło, ser żółty, ogórek kiszony, herbata owocowa z naturalnego suszu - hibiskus, woda mineralna	jabłkowy kisiel z malinami	zupa rybna z ziemniakami, ryż brązowy, kuleczki z cielęciny w sosie cukiniowo –pomidorowym z cebulą , sałata lodowa z pomidorem, rzodkiewką i jogurtem naturalnym, napój cytrynowo miodowy/ woda mineralna	chleb orkiszowy, masło, sałatka z warzyw gotowanych (marchewka, kalarepka) z jajkiem, herbata biała, banan, woda mineralna
dzień VIII	płatki żytnie na mleku, chleb wiejski, wędlina – kielbasa krakowska parzona, sałata lodowa, pomidor masło, herbata zielona, woda mineralna	sok owocowo warzywny przecierowy -Bobo frut, wafel ryżowy	zupa solferino z grzankami/ kaszą, kluseczki leniwe z masłem i cynamonem, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem, kompot śliwkowy/ woda mineralna	chleb słonecznikowy, masło , pasztet z udek kurczaka, sałata masłowa, ogórek kiszony herbata owocowo – ziołowa/ malina-melisa/ pomarańczowa, woda mineralna
dzień IX	płatki orkiszowe na mleku, chleb razowy pszenny, masło, ser twarogowy kanapkowy z ziołami prowansalskimi, czosnkiem, rzodkiewka, papryka żółta, herbata czarna z cytryną i miodem, woda mineralna	talerzyk owoców: śliwki, melon	zupa kalafiorowa z ziemniakami, kasza gryczana, potrawka drobiowa, buraczki gotowane , kompot truskawkowy/ woda mineralna	mus dyniowo-jabłkowy z żurawiną, angelka, masło, bawarka, woda mineralna
dzień X	ryż biały na mleku, chleb, graham , masło, jajecznica z pomidorem, szczypiorkiem, herbata owocowo-ziołowa /żurawina-rumianek/, woda mineralna	jogurt naturalny z owocami /banan, /	zupa neapolitańska z makaronem, ziemniaki, pulpecik wieprzowy z w sosie z śliwką suszoną, surówka z selera i jabłka, kompot porzeczkowy/ woda mineralna	chleb razowy żytni , masło, pasta z sera twarogowego i gotowanego łososia, rzodkiewki, sałata masłowa, herbata zielona, gruszka, woda mineralna

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień I							
zupa mleczna dyniowa z zacierkami, chleb graham, masło, twarożek ziarnisty, szczypiorek, rzodkiewka, herbata biała/woda mineralna		koktajl z kefiru i owoców /maliny, brzoskwinia/		zupa jarzynowa z kasza jaglaną, na mięsie, ziemniaki, gołąbki złociste w sosie pomidorowym z jogurtem, surówka z kalarepki, koperku i szczypiorku, kompot jabłkowo-jagody		angielka, masło, pasta z indyka wędzonego, ogórek kiszony z cebulka i olejem , herbata czarna z miodem i cytryną, gruszka	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	kefir naturalny	100	marchew	20	angielka	35
dynia	50	maliny	20	seler	10	masło min. 82% tł.	3
mąka pszenna	10	brzoskwinia	30	pietruszka	10	indyk wędzony	6
jajko kurze	10			por	5	ogórek kiszony	35
chleb graham	30			kalafior	30	cebulka	5
masło min. 82% tł.	3			fasolka	20	olej rzepakowy	2
twarożek ziarnisty	40			groszek zielony	10	cytryna	5
szczypiorek	2			natka pietruszki	3	miód	3
rzodkiewka	30			masło min. 82% tł.	3	gruszka	40
				kasza jaglana	15		
				łopatka wieprzowa b/k	20		
				angielka	5		
				jajko kurze	6		
				czosnek			
				mleko spożywcze 2%	5		
				kapusta włoska	60		
				pomidory w puszcze/przecier pomidorowy	40		
				jogurt naturalny	10		
				mąka pszenna	1		
				ziemniaki	100		
				kalarepka	80		
				koperek	1		
				szczypiorek	1		
				olej rzepakowy	4		
				jabłka	20		
				jagody mrożone	10		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka		mleko		mleko, zboża zawierające gluten, seler, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień II							
płatki owsiane górskie na mleku, chleb baltonowski, masło, wędlina – szynka gotowana, sałata masłowa, ogórek kiszony, herbata owocowo-ziołowa /dzika róża-melisa/		talerzyk owoców: śliwki, jabłko		rosół drobiowo-króliczy z makaronem, ziemniaki, potrawka z królika i drobiu, brokuł gotowany z bułką tartą, kompot gruszkowy/woda mineralna		chleb wieloziarnisty, masło, pasta z sera twarogowego i warzyw gotowanych z ziołami, pomidor, bawarka brzoskwinia	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	jabłko	40	królik	15	chleb wieloziarnisty	35
płatki owsiane górskie	15	śliwki	40	udko z kurczaka	15	masło min. 82% tł.	3
chleb baltonowski	30			marchewka	25	ser twarogowy półtłusty	20
masło min. 82% tł.	3			pietruszka	10	marchew	15
szynka gotowana	8			seler	10	seler	5
sałata masłowa	10			por	5	pietruszka	5
ogórek kiszony	30			natka pietruszki	1	zioła	
cukier trzcinowy	2			makaron drobny	10	pomidor	30
				ziemniaki	100	mleko spożywcze 3,2%	100
				marchew	15	cukier trzcinowy	2
				seler	5	brzoskwinia	40
				pietruszka	10		
				mleko spożywcze 3,2%	15		
				mąka pszenna	2,5		
				koperek	1		
				olej rzepakowy	3		
				brokuł	80		
				bułka tarta	5		
				masło min. 82% tł.	2		
				gruszki	30		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler		mleko, zboża zawierające gluten, jajka	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczerek	
Dzień III							
kaszka kukurydziana na mleku, pieczywo razowe żytnie, masło, ser żółty, pomidor, kalarepka, herbata zielona		talerzyk owoców: nektarynka, gruszka		zalewajka z ziemniakami i jogurtem, risotto z dorsza i warzywami, sałata lodowa z sosem winegret, kompot wieloowocowy		ciasto półkruche ze śliwkami, kawa inka z mlekiem	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	nektarynka	40	marchew	25	mąka pszenna	25
kaszka kukurydziana	15	gruszka	40	pietruszka	5	żółtko jaja kurzego	6
pieczywo razowe żytnie	35			seler	5	masło min. 82% tł.	8
masło min. 82% tł.	3			por	5	cukier puder	6
ser żółty	8			ziemniaki	60	śmietana 18%	5
pomidor	20			jogurt naturalny	5	wanilia laska	
kalarepka	20			żur/barszcz biały		proszek do pieczenia	
cukier trzcinowy	2			kiszony	35		
				mleko spożywcze 2%	20	śliwki	40
				oliwa z oliwek	2	kawa inka	2
						mleko spożywcze 2%	100
				natka pietruszki	1		
				czosnek	1		
				ryż arborio	20		
				polędwica z dorsza	25		
				marchew	20		
				pietruszka	10		
				seler	10		
				cebula/por	5		
				cukinia	15		
				sałata lodowa	80		
				olej rzepakowy	4		
				sok z cytryny	1		
				zioła			
				czosnek	1		
				mieszanka kompotowa mrożona	30		
				miód naturalny	3		
				majeranek			
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler, ryba		mleko, zboża zawierające gluten, jajka	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień IV							
płatki gryczane na mleku, chałka, masło, twarożek z brzoskwinia i miodem, herbata biała/woda mineralna		sok przecierowy owocowo warzywny, chrupki kukurydziane		zupa pomidorowa krem z kaszą kus kus , ziemniaki, medaliony z indyka z cebulką, surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym, kompot śliwkowy		chleb pszenny razowy, masło, jajko gotowane faszerowane groszkiem i marchewką , herbata owocowo ziołowa /malina-rumianek/, kiwi	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	chrupki kukurydziane sok	10	dynia	80	chleb razowy pszenny	30
płatki gryczane	15	wielowarzywny	50	tomat/pomidory	20	masło min. 82% tł.	3
chałka	35	sok	50	papryka	5	jajko kurze	30
masło min. 82% tł.	4	przecierowy		marchewka	20	marchewka	20
ser twarogowy półtłusty	30	owocowy		pietruszka	10	groszek zielony	
brzoskwinia	30	Bobo Frut	50	seler	10	mrożony	10
miód naturalny	3			cebula	5	jogurt grecki	10
				olej rzepakowy	4	kiwi	40
				kasza kus kus	15		
				czosnek	1		
				mleko spożywcze 3,2%	15		
				bazylia suszona, czosnek	1		
				mąka pszenna	2		
				ziemniaki	100		
				piers z indyka	25		
				marchewka	10		
				pietruszka	5		
				cebula	10		
				masło min. 82% tł.	2		
				natka pietruszki	2		
				kapusta pekińska	40		
				ogórek kiszony	10		
				pomidor	20		
				jabłka	20		
				szczypiorek	2		
				koperek zielony	1		
				jogurt naturalny	30		
				śliwki	30		
				śliwka suszona	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki		mleko, zboża zawierające gluten, jajka	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.3 Jesień

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień V							
zupa mączna kukurydziana, chleb orkiszowy, masło, wędlina drobiowa – polędwica drobiowa, pomidor, ogórek zielony, herbata z suszu naturalnego – owoce leśne		mus bananowo śliwkowy z jogurtem greckim		zupa pejzanka z kapusty białej z ziemniakami, kasza jęczmienna , zraziki wołowe w sosie pieczarkowym, marchewka z groszkiem, kompot z dyni i żurawiny/woda mineralna		chleb słonecznikowy, masło, pasta z makreli i sera białego, sałata lodowa, ogórek kiszony, herbata zielona, mandarynka	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	200	banan	40	kapusta biała	80	chleb	
mąka kukurydziana	10	śliwki	40	marchewka	20	słonecznikowy	35
cynamon				pietruszka	5	masło min. 82% tł.	3
chleb orkiszowy	30	jogurt grecki	30	seler	5	makreła wędzona	10
masło min. 82% tł.	3			por	3	ser twarogowy	
polędwica drobiowa	8			ziemniaki	60	półtłusty	20
pomidor	30			mąka pszenna	2	mleko spożywcze	10
ogórek świeży	20			natka pietruszki	2	2%	
cukier trzcinowy	2			cebula	10	ziola	
				pomidory świeże	20	sałata lodowa	10
				olej rzepakowy	4	ogórek kiszony	30
				kasza jęczmienną	20	cukier trzcinowy	2
				wołowina zrazówka	25	mandarynka	40
				marchewka	10		
				pietruszka	5		
				seler	5		
				cebula	5		
				pieczarki	30		
				mleko spożywcze 2%	10		
				marchewka	50		
				groszek zielony	30		
				masło min. 82% tł.	4		
				mąka pszenna	1		
				dynia	50		
				żurawina suszona	5		
				miód naturalny	2		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten		mleko		mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki		mleko, zboża zawierające gluten, jajka, ryba	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek		
Dzień VI								
płatki pszenne na mleku, chleb wiejski, masło, pasta twarogowa z papryką czerwoną/ żółtą i czosnkiem sałata lodowa, herbata czarna z miodem i cytryną		talerz owoców: brzoskwinia, banan		zupa krem z dyni z zacierkami, ziemniaki , rolada mięsno –warzywna z jajkiem, sos bazyliowy, surówka z kapusty kiszonej z pomidorem, kompot gruszkowy		budyń jaglany z musem owocowym, herbata ziołowo-owocowa /rumianek-wiśnia/		
Gramatura poszczególnych produktów:								
Produkt		g/ml	Produkt	g/ml	Produkt		g/ml	
mleko spożywcze 3,2%		180	banan	40	dynia	80	mleko spożywcze 3,2%	150
płatki pszenne		15	brzoskwinia	40	marchewka	20	kasza jaglana	20
chleb wiejski		30			pietruszka	10	cynamon	
masło min. 82% tł.		3			seler	10	jabłka	50
ser biały półtłusty		20			por	5	daktyle	3
papryka czerwona		15			masło min. 82% tł.	4		
papryka żółta		15			mąka pszenna	10		
czosnek		2			jajko kurze	3		
sałata lodowa		10			natka pietruszki	1		
miód naturalny		3			polędwiczka	25		
cytryna		5			wieprzowa			
					jajko kurze	20		
					angielka	8		
					marchewka	15		
					olej	3		
					natka pietruszki	1		
					pieprz ziołowy			
					majeranek			
					marchew	10		
					pietruszka	10		
					mąka pszenna	5		
					mleko spożywcze 3,2%	20		
					ziemniaki	80		
					bazylia suszona	3		
					kapusta kiszona	70		
					pomidor	30		
					olej rzepakowy	3		
					koperek	2		
					sok z cytryny	1		
					gruszki	30		
					przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny								
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten		
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.								

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.3 Jesień

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień VII							
kasza manna na mleku , angielka, masło, ser żółty, ogórek kiszony, herbata owocowa z naturalnego suszu - hibiskus		jabłkowy kisiel z malinami		zupa rybna z ziemniakami, ryż brązowy, kuleczki z cielęciny w sosie cukiniowo – pomidorowym z cebulą , mizeria z kefirem, kompot wiśniowy		chleb orkiszowy, masło, sałatka z warzyw gotowanych (marchewka, kalarepka) z jajkiem, herbata biała, banan	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	jabłko	50	marchewka	20	chleb orkiszowy	35
kasza manna	15	maliny	30	pietruszka	10	masło min. 82% tł.	3
angielka	30	mąka	5	seler	10	marchew	30
masło min. 82% tł.	3	ziemniaczana	2	por	5	kalarepka	20
ser żółty	8	miód	20	łosoś świeży	10	brokuł	20
ogórek kiszony	30	naturalny		koperek świeży	2	jajko przepiórcze	20
cukier trzcinowy	2	jogurt		sok z cytryny	1	oliwa z oliwek	3
		naturalny		masło min. 82% tł.	3	szczypiorek	2
				ziemniaki	60	banan	40
				ryż brązowy	20		
				cielęcina b/k	25		
				jajko kurze	5		
				angielka	5		
				włoszczyzna	20		
				olej rzepakowy	3		
				natka pietruszki	1		
				cukinia	20		
				pomidor	20		
				cebula	10		
				ogórki świeże	60		
				kefir naturalny	50		
				koperek	2		
				wiśnie mrożone	30		
				daktyle	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten		mleko		mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka, ryba		mleko, zboża zawierające gluten, jajka	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień VIII							
płatki żytnie na mleku, chleb wiejski, wędlina – kielbasa krakowska parzona, sałata lodowa, pomidor masło, herbata zielona		sok owocowo warzywny przecierowy -Bobo frut, wafel ryżowy		zupa solferino z ziemniakami, kluseczki leniwe z masłem i cynamonem, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem, kompot śliwkowy		chleb słonecznikowy, masło , pasztet z udek kurczaka, sałata masłowa, ogórek kiszony herbata owocowo – ziołowa/ malina-melisa/ pomarańcza	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	sok Bobofrut	100	wywar mięsny	100	chleb słonecznikowy masło min. 82%	30
płatki żytnie	15	wafel ryżowy	10	marchewka	40	tl.	3
chleb wiejski	30			pietruszka	10	mięso z udek	15
masło min. 82% tl.	3			seler	10	kurczaka	15
						marchew	5
kielbasa krakowska parzona	8			por	5	pietruszka	5
sałata lodowa	10			kapusta biała	20	jajko kurze	5
pomidor	30			fasolka szparagowa	20	bułka tarta	5
cukier trzcinowy	2			ziemniaki	40	angielka	5
				przecier pomidorowy	10	cebula	5
				jogurt naturalny	10	olej rzepakowy	3
				mąka pszenna	2	sałata masłowa	10
				natka pietruszki	2	ogórek kiszony	30
				ser biały tłusty	50	pomarańcza	40
				jajko kurze	15		
				mąka pszenna	15		
				masło min. 82% tl.	4		
				cukier trzcinowy	2		
				cynamon	1		
				marchewka	50		
				jabłko	40		
				jogurt naturalny	20		
				śliwki	30		
				miód naturalny	2		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler		mleko, zboża zawierające gluten, jajka	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.3 Jesień

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień IX							
płatki orkiszowe na mleku, chleb razowy pszenny, masło, ser twarogowy kanapkowy z ziołami prowansalskimi, czosnkiem, rzodkiewka, papryka żółta, herbata czarna z cytryną i miodem		talerzyk owoców: śliwki, melon		zupa kalafiorowa z ziemniakami, kasza gryczana, potrawka drobiowa, buraczki gotowane , kompot truskawkowy		mus dyniowo-jabłkowy z żurawiną, angelka, masło, bawarka	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	śliwki	40	kalafior	70	dynia	80
płatki orkiszowe	15	melon	40	marchewka	20	jabłko	40
chleb pszenny						żurawina	
razowy	35			pietruszka	8	suszona	10
masło min. 82% tł.	3			seler	8	angelka	30
ser twarogowy						masło min. 82%	
kanapkowy	25			por	3	tł.	3
						mleko	
ziola prowansalskie				ziemniaki	60	spożywcze 2%	100
czosnek	2			masło min. 82% tł.	3		
rzodkiewka	30			natka pietruszki	2		
papryka żółta	20			jogurt naturalny	5		
miód naturalny	3			mąka pszenna	1		
cytryna	5			kasza gryczana	20		
				filet z piersi kurczaka	25		
				marchewka	30		
				pietruszka	10		
				seler	10		
				por	5		
				oliwa z oliwek	2		
				mąka pszenna	2		
				buraki	80		
				mleko spożywcze 2%	15		
				olej rzepakowy	3		
				mąka pszenna	1		
				sok z cytryny	1		
				truskawki	30		
				cukier trzcinowy	1		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler		mleko, zboża zawierające gluten, dwutlenek siarki	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień X							
ryż biały na mleku, chleb, graham , masło, jajecznica z pomidorem, szczypiorkiem, herbata owocowo-zielona /żurawina-rumianek/		jogurt naturalny z owocami /banan, jagody mrożone/		zupa neapolitańska z makaronem, ziemniaki, pulpecik wieprzowy w sosie z śliwką suszoną, surówka z selera i jabłka, kompot porzeczkowy		chleb razowy żytni , masło, pasta z sera twarogowego i gotowanego łososa, rzodkiewki, sałata masłowa, gruszka, herbata zielona	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	jogurt naturalny	100	marchew	15	chleb razowy żytni	35
ryż biały długoziarnisty	15	banan	30	pietruszk	5	masło min. 82% tł.	3
chleb graham	30	jagody mrożone	20	seler	3	ser twarogowy półtłusty	20
masło min. 82% tł.	3			por	3	łosoś świeży filet	10
jajko kurze	30			papryka	10	rzodkiewki	30
szczypiorek	3			ser żółty	3	sałata masłowa	10
pomidor	40			natka pietruszki	2	gruszka	40
cukier trzcinowy	2			jogurt naturalny	10	cukier trzcinowy	2
				koncentrat pomidorowy/przecier pomidorowy	5		
				makaron durum	10		
				łopatka wieprzowa/ szynka b/k	25		
				jajko kurze	5		
				angielka	5		
				włoszczyzna	20		
				oliwa z oliwek	3		
				natka pietruszki	1		
				pieprz ziółowy			
				majeranek			
				śliwka suszona	20		
				cebula	10		
				ziemniaki	80		
				seler	60		
				jabłko	15		
				cytryna	7		
				olej rzepakowy	3		
				natka pietruszki	2		
				porzeczki czarne mroż	20		
				gruszka	10		
				daktyle	2		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten		mleko		mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki		mleko, zboża zawierające gluten, jajka, ryba	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu jesiennego dzień 1-5 (produkt jadalny).

JESIEŃ		DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III	DZIEŃ IV	DZIEŃ V	ŚREDNIA Z 5 DNI
Energia	kcal	810,68	822,45	834,73	885,88	856,04	841,96
Białko ogółem	g	37,23	35,82	29,75	37,67	34,94	35,08
Białko zwierzęce	g	21,15	20,74	17,72	22,40	20,19	20,44
Tłuszcze	g	31,05	27,49	27,38	27,88	27,60	28,28
Tłuszcze nasycone	g	12,70	12,67	12,46	12,20	12,03	12,41
Tłuszcze jednonienasycone	g	11,95	9,01	10,12	10,00	9,47	10,11
Tłuszcze wielonienasycone	g	4,12	3,84	2,88	3,61	4,30	3,75
Cholesterol	mg	119,77	91,76	135,02	163,88	79,87	118,06
Węglowodany ogółem	g	109,06	120,55	129,99	135,75	132,99	125,67
Sacharoza	g	7,03	13,92	15,71	17,62	15,80	14,02
Błonnik pokarmowy	g	14,19	13,73	13,59	15,85	17,23	14,92
Witamina A	µg	823,93	1091,56	992,69	1594,78	1446,05	1189,80
Witamina E	mg	5,76	5,25	4,86	5,53	5,96	5,47
Witamina D	µg	0,62	0,30	0,69	0,72	1,37	0,74
Tiamina	mg	0,72	0,62	0,48	0,63	0,61	0,61
Ryboflawina	mg	1,17	0,99	0,89	1,12	1,12	1,06
Kwas foliowy	µg	194,36	214,20	179,60	232,35	191,52	202,41
Witamina B12	µg	1,98	2,95	1,90	1,84	2,19	2,17
Witamina C	mg	120,64	79,33	58,91	85,78	84,41	85,82
Niacyna	mg	5,84	6,49	4,09	6,78	8,27	6,29
Witamina B6	mg	0,98	1,01	0,75	1,26	1,11	1,02
Wapń	mg	554,88	495,24	535,11	492,14	496,22	514,72
Fosfor	mg	655,96	719,75	678,90	768,59	713,85	707,41
Magnez	mg	158,11	174,23	139,41	189,04	175,01	167,16
Żelazo	mg	5,96	5,36	4,78	5,69	5,70	5,50
Cynk	mg	5,16	4,87	4,46	5,14	5,03	4,93
Miedź	mg	0,74	0,65	0,60	0,73	0,81	0,70
Jod	µg	26,18	34,75	39,68	18,07	21,96	28,13
Potas	mg	1759,85	2023,14	1666,91	2065,13	2006,12	1904,23
Sód	mg	950,24	898,62	449,19	835,06	916,47	809,92
% E B	%	18,37	17,42	14,26	17,01	16,33	16,68
% E T	%	34,47	30,08	29,52	28,32	29,02	30,28
% E W	%	46,81	51,95	55,78	54,14	54,09	52,55

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu jesiennego dzień 6-10 (produkt jadalny).

JESIEŃ		DZIEŃ VI	DZIEŃ VII	DZIEŃ VIII	DZIEŃ IX	DZIEŃ X	ŚREDNIA Z 10 DNI
Energia	kcal	810,47	833,99	896,22	842,30	807,96	840,07
Białko ogółem	g	34,73	32,61	37,52	36,68	36,09	35,30
Białko zwierzęce	g	22,77	19,85	24,22	20,96	24,83	21,48
Tłuszcze	g	28,68	27,31	30,45	24,24	27,69	27,98
Tłuszcze nasycone	g	12,26	11,38	14,36	10,77	10,27	12,11
Tłuszcze jednonienasycone	g	10,67	10,57	10,11	8,69	11,68	10,23
Tłuszcze wielonienasycone	g	3,78	3,36	3,57	3,06	3,59	3,61
Cholesterol	mg	145,05	148,02	146,02	66,27	168,62	126,43
Węglowodany ogółem	g	115,26	126,45	131,48	132,84	119,04	125,34
Sacharoza	g	11,53	13,12	22,85	16,59	15,83	15,00
Błonnik pokarmowy	g	12,71	13,03	14,78	14,74	16,32	14,62
Witamina A	µg	1270,61	1095,69	2042,19	1195,90	749,84	1230,32
Witamina E	mg	5,62	4,23	5,17	4,48	4,98	5,18
Witamina D	µg	0,67	1,48	0,59	0,21	1,65	0,83
Tiamina	mg	0,71	0,56	0,55	0,62	0,61	0,61
Ryboflawina	mg	1,25	0,95	0,99	1,06	1,21	1,07
Kwas foliowy	µg	180,28	182,34	195,49	229,68	163,92	196,37
Witamina B12	µg	2,06	2,19	1,62	1,57	2,48	2,08
Witamina C	mg	86,10	69,04	64,51	119,40	92,47	86,06
Niacyna	mg	5,89	6,28	6,50	7,83	5,55	6,35
Witamina B6	mg	1,17	0,92	1,00	1,15	0,99	1,03
Wapń	mg	567,69	481,28	451,70	556,31	574,77	520,53
Fosfor	mg	701,68	624,06	698,04	740,22	769,62	707,07
Magnez	mg	147,62	152,99	166,29	188,29	149,43	164,04
Żelazo	mg	5,66	4,92	5,02	5,88	5,42	5,44
Cynk	mg	4,91	4,53	4,87	4,47	5,86	4,93
Miedź	mg	0,69	0,66	0,63	0,71	0,61	0,68
Jod	µg	18,53	29,58	37,77	20,60	24,90	27,20
Potas	mg	1760,71	1673,50	1750,35	2063,92	1744,58	1851,42
Sód	mg	683,33	793,31	1259,12	650,61	627,16	806,31
% E B	%	17,14	15,64	16,75	17,42	17,87	16,61
% E T	%	31,85	29,47	30,58	25,90	30,84	29,61
% E W		50,61	54,40	52,09	56,08	50,85	53,78

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu jesiennego dzień 1-5 (produkt jadalny) po uwzględnieniu 10 % strat talerzowych.

JESIEŃ		DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III	DZIEŃ IV	DZIEŃ V	ŚREDNIA Z 5 DNI
Energia	kcal	729,61	740,21	751,26	797,29	770,44	757,76
Białko ogółem	g	33,51	32,24	26,78	33,90	31,44	31,57
Białko zwierzęce	g	19,03	18,67	15,95	20,16	18,17	18,40
Tłuszcze	g	27,95	24,74	24,64	25,09	24,84	25,45
Tłuszcze nasycone	g	11,43	11,40	11,21	10,98	10,83	11,17
Tłuszcze jednonienasycone	g	10,75	8,11	9,11	9,00	8,52	9,10
Tłuszcze wielonienasycone	g	3,71	3,46	2,59	3,25	3,87	3,37
Cholesterol	mg	107,80	82,58	121,52	147,49	71,89	106,25
Węglowodany ogółem	g	98,15	108,50	116,99	122,18	119,69	113,10
Sacharoza	g	6,33	12,53	14,14	15,86	14,22	12,62
Błonnik pokarmowy	g	12,77	12,36	12,24	14,26	15,51	13,43
Witamina A	µg	741,53	982,40	893,42	1435,30	1301,45	1070,82
Witamina E	mg	5,18	4,73	4,38	4,98	5,36	4,93
Witamina D	µg	0,56	0,27	0,62	0,65	1,23	0,67
Tiamina	mg	0,65	0,55	0,43	0,57	0,55	0,55
Ryboflawina	mg	1,05	0,89	0,80	1,01	1,01	0,95
Kwas foliowy	µg	174,93	192,78	161,64	209,11	172,36	182,16
Witamina B12	µg	1,78	2,66	1,71	1,66	1,97	1,95
Witamina C	mg	108,58	71,40	53,02	77,21	75,97	77,23
Niacyna	mg	5,25	5,84	3,68	6,10	7,44	5,66
Witamina B6	mg	0,89	0,91	0,68	1,13	1,00	0,92
Wapń	mg	499,39	445,71	481,60	442,93	446,59	463,24
Fosfor	mg	590,37	647,77	611,01	691,73	642,47	636,67
Magnez	mg	142,30	156,81	125,47	170,13	157,51	150,44
Żelazo	mg	5,36	4,82	4,30	5,12	5,13	4,95
Cynk	mg	4,65	4,38	4,01	4,63	4,53	4,44
Miedź	mg	0,66	0,58	0,54	0,66	0,73	0,63
Jod	µg	23,56	31,27	35,71	16,26	19,76	25,32
Potas	mg	1583,87	1820,83	1500,22	1858,62	1805,51	1713,81
Sód	mg	855,22	808,76	404,27	751,55	824,83	728,93
% E B	%	18,37	17,42	14,26	17,01	16,33	16,68
% E T	%	34,47	30,08	29,52	28,32	29,02	30,28
% E W	%	46,81	51,95	55,78	54,14	54,09	52,55

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady

1.3 Jesień

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu jesiennego dzień 6-10 (produkt jadalny) po uwzględnieniu 10 % strat talerzowych.

JESIEŃ		DZIEŃ VI	DZIEŃ VII	DZIEŃ VIII	DZIEŃ IX	DZIEŃ X	ŚREDNIA Z 10 DNI
Energia	kcal	729,43	750,59	806,60	758,07	727,17	756,07
Białko ogółem	g	31,25	29,35	33,77	33,02	32,49	31,77
Białko zwierzęce	g	20,49	17,86	21,79	18,87	22,35	19,34
Tłuszcze	g	25,81	24,58	27,41	21,82	24,92	25,18
Tłuszcze nasycone	g	11,03	10,24	12,92	9,69	9,24	10,90
Tłuszcze jednonienasycone	g	9,60	9,52	9,10	7,82	10,51	9,20
Tłuszcze wielonienasycone	g	3,40	3,03	3,21	2,75	3,23	3,25
Cholesterol	mg	130,54	133,22	131,42	59,64	151,76	113,78
Węglowodany ogółem	g	103,74	113,81	118,33	119,55	107,13	112,81
Sacharoza	g	10,37	11,81	20,57	14,93	14,25	13,50
Błonnik pokarmowy	g	11,44	11,72	13,30	13,26	14,69	13,16
Witamina A	µg	1143,55	986,12	1837,97	1076,31	674,86	1107,29
Witamina E	mg	5,06	3,80	4,65	4,03	4,49	4,67
Witamina D	µg	0,60	1,33	0,53	0,18	1,49	0,75
Tiamina	mg	0,64	0,51	0,50	0,56	0,55	0,55
Ryboflawina	mg	1,13	0,85	0,89	0,95	1,09	0,97
Kwas foliowy	µg	162,25	164,11	175,94	206,71	147,53	176,74
Witamina B12	µg	1,85	1,97	1,46	1,41	2,23	1,87
Witamina C	mg	77,49	62,13	58,06	107,46	83,23	77,45
Niacyna	mg	5,30	5,65	5,85	7,04	5,00	5,72
Witamina B6	mg	1,05	0,83	0,90	1,03	0,89	0,93
Wapń	mg	510,92	433,15	406,53	500,68	517,29	468,48
Fosfor	mg	631,51	561,66	628,23	666,19	692,66	636,36
Magnez	mg	132,86	137,69	149,66	169,46	134,49	147,64
Żelazo	mg	5,10	4,43	4,52	5,29	4,88	4,89
Cynk	mg	4,42	4,08	4,38	4,03	5,28	4,44
Miedź	mg	0,62	0,59	0,57	0,64	0,55	0,61
Jod	µg	16,68	26,63	33,99	18,54	22,41	24,48
Potas	mg	1584,64	1506,15	1575,32	1857,53	1570,12	1666,28
Sód	mg	615,00	713,98	1133,21	585,55	564,45	725,68
% E B	%	17,14	15,64	16,75	17,42	17,87	16,82
% E T	%	31,85	29,47	30,58	25,90	30,84	30,01
% E W		50,61	54,40	52,09	56,08	50,85	52,68

**Procent realizacji normy żywienia przewidzianej dla żłobkowej racji pokarmowej
w podziale na energię i poszczególne składniki odżywcze.
Sezon jesienny**

JESIEŃ		ŚREDNIA Z 10 DNI BEZ STRAT	ŚREDNIA Z 10 DNI PO STRATACH	NORMA	POKRYCIE NORMY BEZ STRAT	POKRYCIE NORMY PO STRATACH
Energia	kcal	860,10	756,07	750,00	114,68	100,81
Białko ogółem	g	35,23	31,77	10,50	335,49	302,60
Białko zwierzęce	g	21,29	19,34			
Tłuszcze	g	28,73	25,18	24,7-33,0	116,32-87,06	101,94-76,30
Węglowodany ogółem	g	129,43	112,81	105-112	123,27-115,56	107,44-100,72
Błonnik pokarmowy	g	15,32	13,16	7,5-11,25	204-26-136,15	175,47-116,94
Witamina A	µg	1190,36	1107,29	300,00	396,79	369,10
Witamina E	mg	5,08	4,67	4,50	112,98	103,69
Witamina D	µg	0,81	0,75	3,75	21,51	19,91
Tiamina	mg	0,62	0,55	0,38	164,21	146,67
Ryboflawina	mg	1,08	0,97	0,38	286,79	257,90
Kwas foliowy	µg	199,46	176,74	112,50	177,30	157,10
Witamina B12	µg	2,01	1,87	0,68	298,06	276,83
Witamina C	mg	91,25	77,45	30,00	304,16	258,18
Niacyna	mg	6,67	5,72	4,50	148,22	127,02
Witamina B6	mg	1,04	0,93	0,38	278,31	248,04
Wapń	mg	524,89	468,48	525,00	99,98	89,23
Fosfor	mg	706,34	636,36	345,00	204,74	184,45
Magnez	mg	168,26	147,64	60,00	280,43	246,07
Żelazo	mg	5,64	4,89	5,25	107,46	93,23
Cynk	mg	4,93	4,44	2,25	218,92	197,26
Miedź	mg	0,71	0,61	0,22	321,60	279,31
Jod	µg	26,81	24,48	67,50	39,73	36,27
Potas	mg	1896,46	1666,28	1800,00	105,36	92,57
Sód	mg	770,16	725,68	562,00	137,04	129,12

1.3.2 **Dom.**

Posiłek będący uzupełnieniem pełnego wyżywienia w żłobku:

	kolacja
dzień I	Chleb razowy 35g, masło 3g, sałatka z sera żółtego 10g, kukurydzy konserwowej 20g i ogórka zielonego 40g, herbata 200ml
dzień II	Przekładaniec jogurtowy – jogurt naturalny 100g, mus jabłkowo-śliwkowy (jabłka 50g, śliwki 30g, miód 4g), ekspandowane ziarna prosa 15g i płatki migdałowe 10g, herbata 200ml
dzień III	Chleb graham 35g, masło 3g, szynka wołowa 15g , sałata, 10g papryka czerwona 30g, herbata 200ml
dzień IV	Chleb graham 35g, masło 3g, polędwica sopocka 10g, rukola 10g, pomidor 30g, herbata 200ml
dzień V	Bułka maślana 20g z masłem 3g, mus z owoców jagodowych (maliny 30g, borówki 30g), kakao 5g na mleku 3,2% tł 200g
dzień VI	Chleb razowy 35g, masło 3g, schab pieczony 15g, marchewka 40g tarta z jabłkiem 20g, herbata 200ml
dzień VII	Makaron gotowany 30g, mus twarogowy z jogurtem naturalnym i owocami (twaróg tłusty 20g, jogurt naturalny 10g, brzoskwinie 30, gruszki 30 i maliny 30g) herbata 200ml
dzień VIII	Bułka grahamka 35g, pasztet z soczewicy (soczewica czerwona 10g, marchew 15, cebula 3g, koncentrat pomidorowy 5g, olej rzepakowy 2), ogórek zielony 30g, herbata 200ml
dzień IX	Chleb jasny 35g, masło 3g, sałatka z warzyw gotowanych (włoszczyzna 30g, ogórek kiszony 10g, groszek konserwowy 10g, olej rzepakowy 3g) i jajka 20g, herbata 200ml
dzień X	Kasza jaglana 30g zapiekana z jabłkiem 100g i cynamonem, z sosem jogurtowym 40g, herbata 200ml

1.3.2 Dom.

Jadłospis weekendowy:

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
sobota	Rogal 40g z masłem 5g, mus jabłkowo-śliwkowy 80g, kakao 5g na mleku 3,2% tł 200ml	Chleb graham 35g, masło 3g, polędwica sopocka 10g, rukola 10g, rzodkiew biała 30g, herbata 200ml	Zupa selerowa (włoszczyzna 30g, seler korzeniowy 50g, jogurt naturalny 10g, mąka pszenna 3g) z grzankami (bułka pszenna 10g), pierogi z mięsem drobiowym (mąka 30g, jaja 10g, mięso z indyka 20g), surówka z marchewki tartej 30g i mandarynki 25g z olejem rzepakowym 2g, kompot	Warzywa gotowane na parze, krojone w słupki (brokuł 30g, kalafior 30g, bataty 30g)	Chleb żytni pełnoziarnisty 35g, masło 3g, twaróg pomidorowy (twaróg tłusty 25g, pomidor 30g) z bazylią 2g, herbata 200 ml
niedziela	Płatki jaglane 20g na mleku 3,2% tł 200ml, maliny 30g, herbata	Anielka 40g, masło 4g, jajko gotowane 25g, szczypiorek 2g, papryka 30g, herbata 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (włoszczyzna 50g, fasolka szparagowa 30g), kasza gryczana niepalona 20g, bitki wołowe w sosie własnym (mięso 25g, cebula 2g, mąka pszenna 3g), buraczki gotowane z papryką 40g, kompot	Śliwki 50g zapiekane pod kruszonką (mąka pszenna 10g, masło 5g, cukier 5g), kawa zbożowa z mlekiem 3,25 tł 200ml	Chleb razowy 35g z masłem 3g, szynka z indyka 10g, ogórek kiszony 30g, herbata 200ml

ZIMA

1.4.1 **Żłobek**

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
dzień I	kasza jaglana na mleku, chleb orkiszowy, masło, twarożek z rzodkiewką, sałata lodowa, herbata wieloowocowa, woda mineralna	sałatka owocowa /kaki, ananas/ z jogurtem greckim	rosół cielęcy z makaronem, ziemniaki puree, łosoś zapiekany w szpinaku, kapusta kiszona ze śliwką , kompot wiśniowy/ woda mineralna	chleb słonecznikowy, masło, pasta z cielęciny z warzywami, ogórek kiszony, herbata czarna z miodem i cytryną, gruszka, woda mineralna
dzień II	kasza kukurydziana na mleku, chleb wiejski, masło, jajecznica na parze z pomidorami, rzodkiewki, herbata biała, woda mineralna	talerzyk owoców: banan, mandarynka	zupa ogórkowa z ryżem, kopytka, potrawka z królika w sosie potrawkowym, kapusta czerwona duszona z dynią, kompot śliwkowy/ woda mineralna	chleb żytni jasny, masło, pasta z sera twarogowego i zieleniny, papryka , bawarka, jabłko, woda mineralna
dzień III	müsli z owocami suszonymi na mleku, angelka, masło, ser biały , sałata masłowa, ogórek kiszony herbata z suszu owocowego – hibiskus	sałatka z selera z ananasem z jogurtem wafel ryżowy	zupa cukinii i mrożonego szpinaku z makaronem razowym, ziemniaki, wątróbka z drobiu z jabłkiem, surówka z kalarepki i marchewki z jogurtem naturalnym , kompot gruszkowy/ woda mineralna	ciasto marchewkowe z owocami /jabłkiem/ kakao, woda mineralna
dzień IV	płatki żytnie na mleku, chleb baltonowski, masło, wędlina drobiowa – polędwica z piersi kurczaka , sałata lodowa, pomidor, herbata zielona, woda mineralna	sok warzywno - owocowy przecierowy Bobo fruit , wafel tortowy suchy	krupnik z ryżem, naleśniki z serem i musem dyniowo - jabłkowym, napój cytrynowo -miodowy/ woda mineralna	chleb graham, pasta z ryby gotowanej z warzywami, papryka herbata owocowo ziołowa /aronia-melisa/, pomarańcza, woda mineralna
dzień V	zupa mleczna z mąką pełnoziarnistą o smaku waniliowym, chleb razowy żytni, masło, pasta z jaj i szczypiorku, ogórek zielony, rzodkiewka, herbata czarna z cytryną i miodem, woda mineralna	jabłko pieczone z twarogiem	barszcz ukraiński z ziemniakami, kasza jęczmienna, bitki z piersi indyka w sosie koperkowym, brukselka gotowana z bułka tartą, kompot jabłkowy/ woda mineralna	chleb wiejski, masło, ser żółty, pomidor, kalarepka, herbata owocowa-malinowa , kaki, woda mineralna

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.4 Zima

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek
dzień VI	makaron na mleku, chleb graham, masło, wędlina - szynka wieprzowa gotowana , sałata masłowa , ogórek kiszony, herbata owocowa z suszu naturalnego – dzika róża, woda mineralna	talerzyk owoców: kiwi, melon	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, risotto /ryż brązowy/ z polędwicą z dorsza i warzywami, surówka z sałaty lodowej , kompot z truskawkowy/ woda mineralna	mus z kaszy manny z owocami /owoce leśne: maliny, jagody, jabłko/, herbata biała, woda mineralna
dzień VII	płatki owsiane górskie na mleku, rogal, masło, ser twarogowy z miodem i owocami, herbata zielona, woda mineralna	sok wielowarzynny, przecierowy, chrupki kukurydziane	zupa dyniowo – soczewicowa z kaszą jaglaną, ziemniaki puree, gulasz cielęcy w sosie potrawkowym, surówka z kapusty włoskiej, kompot wieloowocowy/ woda mineralna	chleb orkiszowy, masło, pasta z jajka i sera żółtego, rzodkiewki, , herbata czarna z miodem i cytryną, banan, woda mineralna
dzień VIII	kluseczki lane z mąki razowej na mleku, chleb wiejski, masło, wędlina drobiowa – pierś z indyka , sałata lodowa, ogórek kiszony, herbata owocowo - zielona /dzika róża-rumianek/, woda mineralna	talerzyk owoców: gruszka, kiwi	barszcz czerwony zabieleny z makaronem, kasza gryczana, klopsiki wołowe –wieprzowe w sosie jogurtowym, bukiet warzyw gotowanych z masłem, kompot jabłkowy/ woda mineralna	angelka, masło, ser kanapkowy zielony, papryka, bawarka, mandarynka, woda mineralna
dzień IX	płatki jaglane na mleku, chleb żytni jasny, masło, twarożek pomidorowy, sałata lodowa, herbata biała, woda mineralna	budyń jagodowo bananowy	zupa krem z jarzynowa z pomidorami z grzankami, ziemniaki, pilaw ze śliwką suszoną, surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i miodem, kompot malinowy/ woda mineralna	chleb razowy pszenny, masło, pasta z ryby gotowanej i jajka, rzodkiewki, ogórek świeży, herbata czarna z miodem i cytryną , kaki, woda mineralna
dzień X	kasza jęczmienna na mleku, chleb słonecznikowy, masło jajecznicza na parze ze szczypiorkiem, papryka, herbata czarna z miodem i cytryną, woda mineralna	talerzyk owoców: pomarańcza, melon	barszcz biały z ziemniakami, kluski kładzione, bitki wołowe duszone z warzywami , sałatka z buraczków z ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnym, kompot z czarnej porzeczki/ woda mineralna	ryż zapiekany z serem twarogowym i owocami /jabłko, gruszka/ herbata owocowa – malinowa, woda mineralna

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.4 Zima

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień I							
kasza jaglana na mleku, chleb orkiszowy, masło, twarożek z rzodkiewką, sałata lodowa, herbata wieloowocowa		sałatka owocowa /kaki, ananas/ z jogurtem greckim		rosół cielęcy z makaronem, ziemniaki puree, łosoś zapiekany w szpinaku, kapusta kiszona ze śliwką , kompot wiśniowy		chleb słonecznikowy, masło, pasta z cielęciny z warzywami, ogórek kiszony, herbata czarna z miodem i cytryną, gruszka	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	kaki	40	cielęcina b/k	15	chleb słonecznikowy	35
kasza jaglana	15	ananas	30	marchew	20	masło min. 82% tł.	3
chleb orkiszowy	30	jogurt grecki	30	seler	10	cielęcina z zupy	15
masło min. 82% tł.	3			pietruszka	10	marchew	10
twarożek ziarnisty	40			por	5	seler	5
rzodkiewka	30			natka pietruszki	2	pietruszka	5
sałata lodowa	10			cebula	5	cebula	2
herbata wieloowocowa				makaron jajeczny	15	ogórek kiszony	30
				ziemniaki	100	miód naturalny	3
				mleko spożywcze 2%	7	cytryna	5
				koperek świeży	2	gruszka	40
				łosoś filet świeży	25		
				szpinak mrożony	40		
				jako kurze	7		
				cebula	5		
				mąka pszenna	2		
				olej rzepakowy	4		
				kapusta kiszona	80		
				śliwki suszone	10		
				olej rzepakowy	3		
				cebula	3		
				wiśnie mrożone	30		
				daktyle suszone	5		
				czosnek	2		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten		mleko		mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka, ryba		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.4 Zima

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień II							
kasza kukurydziana na mleku, chleb wiejski, masło, jajecznica na parze z pomidorami, rzodkiewki, herbata biała		talerzyk owoców: banan, mandarynka		zupa ogórkowa z ryżem, kopytka, potrawka z królika w sosie potrawkowym, kapusta czerwona duszona z dynią, kompot śliwkowy		chleb żytni jasny, masło, pasta z sera twarogowego i zieleniny, papryka , bawarka, jabłko	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	banan	40	mięso z królika	20	chleb żytni jasny	30
kaszka kukurydziana	10	mandarynka	40	ogórek kiszony	50	masło min. 82% tł.	3
chleb wiejski	30			marchew	20	ser twarogowy	25
masło min. 82% tł.	3			seler	10	masło extra	10
jajko kurze	25			pietruszka	10	szczypiorek	2
pomidory	20			por	5	zioła prowansalskie	1
rzodkiewki	20			koperek świeży	2	papryka	30
herbata biała				ryż paraboliled	15	jabłko	40
				jogurt grecki	5	mleko spożywcze 3,2%	100
				ziemniaki	70	cukier trzcinowy	2
				mąka pszenna	15		
				mąka ziemniaczana	2,5		
				jajko kurze	3,5		
				marchew	15		
				pietruszka	5		
				seler	5		
				por	5		
				masło min. 82% tł.	3		
				mąka pszenna	3		
				natka pietruszki	2		
				pieprz ziołowy, tymianek, zioła prowansalskie			
				kapusta czerwona	70		
				dynia	30		
				jabłko	10		
				olej rzepakowy	3		
				mąka kukurydziana	1		
				sok z cytryny	1		
				śliwki mrożone	30		
				miód naturalny	1		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka				mleko, zboża zawierające gluten, seler, jajka		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.4 Zima

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień III							
müsli z owocami suszonymi na mleku, angielka, masło, ser biały , sałata masłowa, ogórek kiszony herbata z suszu owocowego – hibiskus		sałatka z selera z ananasem z jogurtem wafel ryżowy		zupa cukinii i mrożonego szpinaku z makaronem razowym, ziemniaki, wątróbka z drobiu z jabłkiem, surówka z kalarepki i marchewki z jogurtem naturalnym , kompot gruszkowy		ciasto marchewkowe z owocami /jabłkiem/ kakao	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze2%	180	seler korzeniowy	60	cukinia zielona	60	mąka pszenna	17
musli z owocami suszonymi	10	ananas	20	mrożony szpinak	10	jajko kurze	12,5
angielka	30	jabłko	20	marchew	10	olej rzepakowy	4,5
masło min. 82% tł.	3	rodzynki	3	seler	10	marchew tarta	20
ser biały kanapkowy	30	sok z cytryny	2	pietruszka	10	cukier trzcinowy/miód	4
sałata masłowa	10	jogurt naturalny	20	por	5	jabłko	30
ogórek kiszony	30	wafel ryżowy	5	oliwa z oliwek	3	proszek do pieczenia,	1
cukier trzcinowy	2			makaron razowy	10	soda	1
				ziemniaki	100	cynamon	1
				wątróbka drobiowa	20	mleko	100
				olej rzepakowy	3	kakao naturalne	1
				mleko spożywcze2%	3		
				cebula	10		
				jabłko kurze	20		
				majeranek			
				marchew	80		
				kalarepka	40		
				jogurt naturalny	30		
				gruszki	30		
				żurawina suszona	2		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka		s, dwutlenek siarki		mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajka		mleko, zboża zawierające gluten, jajka	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.4 Zima

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień IV							
płatki żytnie na mleku, chleb baltonowski, masło, wędlina drobiowa – polędwica z piersi kurczaka , sałata lodowa, pomidor, herbata zielona		sok warzywno - owocowy przecierowy Bobo frut , wafel tortowy suchy, suszone plasterki jabłek		krupnik z ryżem, naleśniki z serem i musem dyniowo - jabłkowym, napój cytrynowo -miodowy		chleb graham, pasta z ryby gotowanej z warzywami, papryka herbata owocowo ziołowa /aronia-melisa/, pomarańcza	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	sok Bobo Frut	100	ryż paraboiled	10	chleb graham	35
płatki żytnie	15	wafel tortowy	5	por	5	oliwa z oliwek	3
chleb baltonowski	30	suchy	5	marchew	50	gotowany dorsz atlantycki	20
masło min. 82% tł.	3	suszone	5	pietruszk	25	marchew	10
polędwica z piersi kurczaka	8	plasterki jabłek		seler	25	seler	5
sałata lodowa	10			natka pietruszki	2	pietruszk	5
pomidor	30			masło min. 82% tł.	3	por	2
				mleko spożywcze 3,2%	25	cebula	2
				ser twarogowy tłusty	40	natka pietruszki	2
				jaja kurze całe	5	curry lub inne przyprawy do smaku	
				olej słonecznikowy	1	papryka	30
				mąka pszenna	25	pomarańcza	40
				mleko spożywcze 3,2%	25		
				cukier trzcinowy	2		
				dynia	30		
				jabłko	30		
				masło extra	3		
				cynamon			
				cytryna	5		
				miód naturalny	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler, jajka		mleko, zboża zawierające gluten, ryba	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.4 Zima

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień V							
zupa mleczna z mąką pełnoziarnistą o smaku waniliowym, chleb razowy żytni, masło, pasta z jaj i szczypiorku, ogórek zielony, rzodkiewka, herbata czarna z cytryną i miodem		jabłko pieczone z twarogiem		barszcz ukraiński z ziemniakami, kasza jęczmienna, bitki z piersi indyka w sosie koperkowym, brukselka gotowana z bułka tartą, kompot jabłkowy		chleb wiejski, masło, ser żółty, pomidor, kalarepka, herbata owocowa- malinowa , kaki	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	jabłko	80	olej rzepakowy	3	chleb wiejski	35
mąka pełnoziarnista	8	ser twarogowy	20	włoszczyzna	30	masło min. 82% tł.	3
chleb razowy żytni	30	wanilia		buraki	50	ser żółty	8
		owoce suszone: rodzynki, morele, żurawina	5	fasolka szparagowa	15		
masło min. 82% tł.	3			kalafior	15	pomidor	30
jajko przepiórcze	25			ziemniaki	50	kalarepka	20
szczypiorek	2			jogurt naturalny	5	kaki	40
ogórek zielony	30			mąka pszenna	2		
rzodkiewka	10			koperek świeży	2		
cytryna	5			sok z cytryny	2		
miód naturalny	3			kasza jęczmienna	20		
				pierś z indyka filet	25		
				mąka pszenna	2		
				włoszczyzna	30		
				koperek świeży	10		
				olej rzepakowy	3		
				mąka pszenna	3		
				mleko spożywcze 2%	20		
				brukselka	90		
				bułka tarta	2		
				masło min. 82% tł.	4		
				jabłko	30		
				morele suszone	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajka		mleko		mleko, zboża zawierające gluten, dwutlenek siarki, seler		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.4 Zima

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień VI							
makaron na mleku, chleb graham, masło, wędlina - szynka wieprzowa gotowana , sałata masłowa , ogórek kiszony, herbata owocowa z suszu naturalnego – dzika róża		talerzyk owoców: kiwi, melon		kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, risotto /ryż brązowy/ z polędwicą z dorsza i warzywami, surówka z sałaty lodowej , kompot z truskawkowy/ woda mineralna		mus z kaszy manny z owocami /owoce leśne: maliny, jagody, jabłko/, herbata biała	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	kiwi	40	kapusta kiszona	60	mleko spożywcze 3,2%	200
makaron	15	melon	40	marchew	20	kasza manna	15
wanilia laska				seler	10	maliny mrożone	20
chleb graham	35			pietruszką	10	jagoda czarna mrożone	20
masło min. 82% tł.	3			por	5	jabłko	40
szynka wieprzowa	8			natka pietruszki	2	masło min. 82% tł.	2
sałata masłowa	10			mąka pszenna	2	miód naturalny	3
ogórek kiszony	30			masło min. 82% tł.	3		
cukier trzcinowy	3			ziemniaki	50		
				cebula	10		
				ryż brązowy	20		
				polędwica z dorsza	20		
				marchew	20		
				pietruszką	15		
				olej rzepakowy	2		
				por	2		
				seler	10		
				cukinia	15		
				natka pietruszki	1		
				sałata lodowa	60		
				papryka czerwona, żółta	20		
				cebula	10		
				jogurt naturalny	20		
				czosnek	2		
				koperek świeży	1		
				truskawki	30		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, seler, ryba		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II **Żywnienie – praktyka**
Rozdział 1. **Dekadowe jadłospisy – przykłady**
1.4 **Zima**

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień VII							
płatki owsiane górskie na mleku, rogal, masło, ser twarogowy z miodem i owocami, herbata zielona		sok wielowarzywny, przecierowy, chrupki kukurydziane , suszone plasterki jabłek		zupa dyniowo – soczewicowa z kaszą jaglaną, ziemniaki puree, gulasz cielęcy w sosie potrawkowym, surówka z kapusty włoskiej, kompot wieloowocowy		chleb orkiszowy, masło, pasta z jajka i sera żółtego, rzodkiewki, , herbata czarna z miodem i cytryną, banan	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	sok wielowarzywny przecierowy	100	olej rzepakowy	5	chleb orkiszowy	35
płatki owsiane górskie	15	chrupki kukurydziane	5	cebula	5	masło min. 82% tł.	3
rogal	40	suszone plasterki jabłek	5	czosnek	1	jajko kurze	15
masło min. 82% tł.	4			włoszczyzna	30	ser żółty	10
ser twarogowy półtłusty	25			pomidory w puszcze	20	rzodkiewka	30
jogurt naturalny	10			dynia	60	banan	40
miód naturalny	3			soczewica czerwona	15	cytryna	5
gruszka	30			kasza jaglana	10	miód naturalny	3
				cielęcina b/k	25		
				mąka pszenna	2		
				cebula	5		
				liść laurowy, ziele angielskie			
				ziemniaki	100		
				kapusta włoska	70		
				ogórek kiszony	20		
				pomidory w puszcze	20		
				szczypiorek	10		
				olej rzepakowy	5		
				mieszanka owocowa mrożona	30		
				rodzynki	5		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten				mleko, zboża zawierające gluten, dwutlenek siarki, seler		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.4 Zima

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień VIII							
kluseczki lane z mąki razowej na mleku, chleb wiejski, masło, wędlina drobiowa – pierś z indyka , sałata lodowa, ogórek kiszony, herbata owocowo - ziołowa /dzika róża-rumianek/		talerzyk owoców: gruszka, kiwi		barszcz czerwony zabieleny z makaronem, kasza gryczana, klopsiki wołowo –wieprzowe w sosie jogurtowym, bukiet warzyw gotowanych z masłem, kompot jabłkowy		angielka, masło, ser kanapkowy ziołowy, papryka, bawarka, mandarynka	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	gruszka	40	masło extra	2	angielka	35
mąka pszenna razowa	5	kiwi	40	olej rzepakowy	2		
mąka pszenna	5			marchew	20	masło min. 82% tł.	3
jajko kurze	12			seler	10	ser kanapkowy ziołowy	30
chleb wiejski	30			pietruszk	10	papryka	30
masło min. 82% tł.	3			por	5	mandarynka	40
pierś z indyka	8			buraki ćwikłowe	60	mleko spożywcze 3,2%	100
sałata lodowa	10			jogurt naturalny	10		
ogórek kiszony	30			mąka pszenna	2		
cukier trzcinowy	2			koperek świeży	1		
				sok z cytryny	2		
				makaron razowy	10		
				kasza gryczana	20		
				szynka wieprzowa b/k	15		
				wołowina b/k	10		
				angielka sucha	2		
				marchewka	3		
				jajko kurze	5		
				jogurt naturalny	10		
				mąka pszenna	3		
				mleko spożywcze 3,2%	10		
				natka pietruszki	1		
				marchew	30		
				brokuł	30		
				kalafior	30		
				masło extra	4		
				jabłka	30		
				rodzynki	5		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajko				mleko, zboża zawierające gluten, dwutlenek siarki, seler		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.4 Zima

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień IX							
płatki jaglane na mleku, chleb żytni jasny, masło, twarożek pomidorowy, sałata lodowa, herbata biała		budyń jagodowo bananowy		zupa krem z jarzynowa z pomidorami z grzankami, ziemniaki, pilaw ze śliwką suszoną, surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i miodem, kompot malinowy		chleb razowy pszenny, masło, pasta z ryby gotowanej i jajka, rzodkiewki, ogórek świeży, herbata czarna z miodem i cytryną , kaki	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 2%	180	mleko spożywcze 2%	150	masło min. 82% tł.	2	chleb razowy pszenny	35
płatki jaglane	15	banan	50	olej rzepakowy	2	masło min. 82% tł.	3
chleb żytni jasny	30	jagody czarne	20	marchew	20	filet z mintaja	10
masło min. 82% tł.	3	mąka		seler	10	jajko przepiórcze	25
twarożek ziarnisty	30	ziemniaczana	7,5	pietruszka	10	natka /koperek	1
pomidor	30			por	5	cytryna	1
sałata lodowa	10			kalafior	25	oliwa z oliwek	1
				brukselka	25		
				pomidory/pomidory z puszki	20	rzodkiewki	30
				angielka	10	ogórek świeży	10
				ziemniaki	100	miód naturalny	3
				polędwiczka			
				wieprzowa	30	cytryna	5
				śliwka suszona	5	kaki	40
				cebula	5		
				mąka pszenna	3		
				ziele angielskie			
				czosnek	2		
				kapusta kiszona	70		
				marchewka	20		
				miód naturalny	5		
				olej rzepakowy	4		
				maliny mrożone	30		
				daktyle	3		
				przyprawy ziołowe do smaku			
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten		mleko		mleko, zboża zawierające gluten, dwutlenek siarki, seler		mleko, zboża zawierające gluten, ryba, jajko	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Część II Żywnienie – praktyka
Rozdział 1. Dekadowe jadłospisy – przykłady
1.4 Zima

I śniadanie		II śniadanie		obiad		podwieczorek	
Dzień X							
kasza jęczmienna na mleku, chleb słonecznikowy, masło jajecznicza na parze ze szczypiorkiem, papryka, herbata czarna z miodem i cytryną		talerzyk owoców: pomarańcza, melon		barszcz biały z ziemniakami, kluski kładzione, bitki wołowe duszone z warzywami , sałatka z buraczków z ogórkiem kiszonym i jogurtem naturalnym, kompot z czarnej porzeczki		ryż zapiekany z serem twarogowym i owocami /jabłko, gruszka/ herbata owocowa –malinowa	
Gramatura poszczególnych produktów:							
Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml	Produkt	g/ml
mleko spożywcze 3,2%	180	pomarańcza melon	40	barszcz biały	30	mleko spożywcze 3,2%	150
kasza jęczmienna	15		40	masło min. 82% tł.	3	ryż arborio	20
chleb słonecznikowy	35			marchew	20	ser twarogowy półtłusty	30
masło min. 82% tł.	3			seler	10	jabłko	30
jajko kurze	25			pietruszką	10	gruszka	20
szczypiorek	3			por	10		
pomidor	10			natka pietruszki	2		
papryka	30			ziemniaki	60		
miód naturalny	3			cebula	5		
cytryna	5			śmietana 12%	3		
				majeranek	1		
				mąka pszenna	15		
				jajko kurze	10		
				wołowina zrazówka	20		
				olej rzepakowy	3		
				cebula	10		
			włoszczyzna	30			
			buraki ćwikłowe	80			
			ogórki kiszone	20			
			jogurt naturalny	10			
			koperek	1			
			czarna porzeczka mrożona	30			
			morele suszone	3			
			przyprawy ziołowe do smaku				
Alergeny							
mleko, zboża zawierające gluten, jajko				mleko, zboża zawierające gluten, seler, dwutlenek siarki, jajko		mleko, zboża zawierające gluten	
Woda źródłana dostępna do picia przez cały dzień w zależności od potrzeb dzieci.							

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu zimowego dzień 1-5 (produkt jadalny).

ZIMA		DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III	DZIEŃ IV	DZIEŃ V	ŚREDNIA Z 5 DNI
Energia	kcal	816,77	849,02	843,20	822,92	807,33	827,85
Białko ogółem	g	35,46	34,17	35,06	33,11	35,79	34,72
Białko zwierzęce	g	20,93	20,88	22,38	20,19	20,40	20,96
Tłuszcze	g	26,36	27,44	28,44	26,42	23,48	26,43
Tłuszcze nasycone	g	9,10	13,36	9,86	13,03	11,03	11,28
Tłuszcze jednonienasycone	g	9,67	8,93	11,84	8,66	7,59	9,34
Tłuszcze wielonienasycone	g	5,80	3,03	4,43	2,91	2,95	3,82
Cholesterol	mg	91,71	167,43	163,99	96,77	141,32	132,25
Węglowodany ogółem	g	123,28	127,33	123,34	125,86	129,96	125,96
Sacharoza	g	13,48	12,57	17,77	19,20	21,18	16,84
Błonnik pokarmowy	g	15,03	12,22	12,61	13,76	17,97	14,32
Witamina A	µg	880,71	1007,97	3503,55	1690,52	835,61	1583,67
Witamina E	mg	5,83	5,19	4,78	4,88	4,38	5,01
Witamina D	µg	3,54	0,68	0,44	0,49	0,52	1,14
Tiamina	mg	0,69	0,54	0,57	0,47	0,54	0,56
Ryboflawina	mg	1,04	1,04	1,58	0,85	1,02	1,10
Kwas foliowy	µg	212,95	179,89	304,66	194,70	271,41	232,72
Witamina B12	µg	2,70	3,73	8,77	1,49	1,63	3,67
Witamina C	mg	72,05	110,97	59,43	88,22	123,00	90,73
Niacyna	mg	7,88	5,77	5,71	5,83	6,09	6,26
Witamina B6	mg	1,30	1,08	0,98	0,87	1,06	1,06
Wapń	mg	464,53	500,47	575,12	421,57	482,33	488,80
Fosfor	mg	675,99	642,40	724,07	606,44	671,11	664,00
Magnez	mg	185,36	153,70	165,53	126,61	148,26	155,89
Żelazo	mg	6,53	4,96	6,17	4,24	6,19	5,62
Cynk	mg	4,96	4,75	4,74	3,99	5,39	4,76
Miedź	mg	0,78	0,60	0,68	0,54	0,65	0,65
Jod	µg	30,14	29,99	37,09	28,33	20,87	29,28
Potas	mg	1865,06	1791,66	1962,11	1423,82	1988,56	1806,24
Sód	mg	1030,52	992,14	917,54	671,22	560,53	834,39
% E B	%	17,37	16,10	16,63	16,09	17,73	16,78
% E T	%	29,05	29,08	30,35	28,90	26,17	28,71
% E W	%	53,02	54,23	52,53	54,49	55,49	53,95

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu zimowego dzień 6-10 (produkt jadalny).

ZIMA		DZIEŃ VI	DZIEŃ VII	DZIEŃ VIII	DZIEŃ IX	DZIEŃ X	ŚREDNIA Z 10 DNI
Energia	kcal	847,35	854,82	869,62	871,22	844,30	842,66
Białko ogółem	g	34,14	37,52	38,21	36,90	36,51	35,69
Białko zwierzęce	g	19,88	19,60	23,87	23,60	24,72	21,65
Tłuszcze	g	28,87	30,59	30,64	28,83	29,72	28,08
Tłuszcze nasycone	g	13,74	10,70	15,91	12,66	14,00	12,34
Tłuszcze jednonienasycone	g	9,57	12,10	10,09	10,61	9,97	9,90
Tłuszcze wielonienasycone	g	3,48	5,68	2,46	3,51	3,40	3,76
Cholesterol	mg	100,40	107,14	151,14	159,08	192,07	137,11
Węglowodany ogółem	g	126,93	120,83	120,78	131,06	120,94	125,03
Sacharoza	g	8,79	12,43	11,94	10,81	11,24	13,94
Błonnik pokarmowy	g	15,02	14,33	11,48	16,07	14,08	14,26
Witamina A	µg	838,28	827,07	1125,46	852,87	985,90	1254,79
Witamina E	mg	4,54	7,25	3,31	4,64	4,78	4,96
Witamina D	µg	0,33	0,51	0,73	0,70	0,85	0,88
Tiamina	mg	0,66	0,75	0,65	0,82	0,50	0,62
Ryboflawina	mg	1,09	1,10	1,07	1,19	1,15	1,11
Kwas foliowy	µg	198,78	185,79	226,43	199,20	222,41	219,62
Witamina B12	µg	1,98	1,66	2,00	2,32	2,36	2,86
Witamina C	mg	131,29	80,30	116,33	93,88	142,68	101,81
Niacyna	mg	7,15	5,93	5,09	7,11	5,17	6,17
Witamina B6	mg	1,21	1,02	0,94	1,29	0,96	1,07
Wapń	mg	645,35	507,51	524,27	555,57	573,01	524,97
Fosfor	mg	707,91	675,22	709,22	717,22	721,22	685,08
Magnez	mg	184,83	160,41	176,14	166,73	151,99	161,96
Żelazo	mg	4,91	6,45	5,20	5,77	5,82	5,62
Cynk	mg	4,47	5,04	5,05	4,96	5,39	4,87
Miedź	mg	0,62	0,83	0,56	0,72	0,63	0,66
Jod	µg	17,69	18,17	19,15	31,22	20,84	25,35
Potas	mg	1994,22	1695,52	1637,99	2083,23	1870,26	1831,24
Sód	mg	894,60	1010,84	801,99	779,34	582,21	824,09
% E B	%	16,12	17,56	17,58	16,94	17,30	16,61
% E T	%	30,66	32,20	31,71	29,78	31,68	29,61
% E W		52,83	49,83	50,27	52,79	50,63	53,78

Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych w przykładowym jadłospisie dla sezonu zimowego dzień 1-5 (produkt jadalny) po uwzględnieniu 10 % strat talerzowych.

ZIMA		DZIEŃ I	DZIEŃ II	DZIEŃ III	DZIEŃ IV	DZIEŃ V	ŚREDNIA Z 5 DNI
Energia	kcal	735,09	764,12	758,88	740,63	726,59	745,06
Białko ogółem	g	31,92	30,75	31,55	29,80	32,21	31,24
Białko zwierzęce	g	18,84	18,79	20,14	18,17	18,36	18,86
Tłuszcze	g	23,72	24,69	25,59	23,78	21,13	23,78
Tłuszcze nasycone	g	8,19	12,03	8,87	11,73	9,93	10,15
Tłuszcze jednonienasycone	g	8,70	8,04	10,66	7,80	6,83	8,41
Tłuszcze wielonienasycone	g	5,22	2,73	3,98	2,62	2,65	3,44
Cholesterol	mg	82,54	150,69	147,59	87,09	127,19	119,02
Węglowodany ogółem	g	110,96	114,60	111,01	113,28	116,97	113,36
Sacharoza	g	12,13	11,31	15,99	17,28	19,06	15,15
Błonnik pokarmowy	g	13,53	11,00	11,35	12,39	16,17	12,89
Witamina A	µg	792,64	907,18	3153,20	1521,47	752,05	1425,31
Witamina E	mg	5,25	4,68	4,30	4,40	3,94	4,51
Witamina D	µg	3,19	0,61	0,40	0,44	0,47	1,02
Tiamina	mg	0,62	0,49	0,51	0,42	0,49	0,51
Ryboflawina	mg	0,93	0,94	1,42	0,77	0,92	0,99
Kwas foliowy	µg	191,66	161,90	274,19	175,23	244,27	209,45
Witamina B12	µg	2,43	3,36	7,89	1,35	1,47	3,30
Witamina C	mg	64,85	99,87	53,49	79,40	110,70	81,66
Niacyna	mg	7,09	5,19	5,14	5,24	5,48	5,63
Witamina B6	mg	1,17	0,97	0,88	0,78	0,95	0,95
Wapń	mg	418,07	450,42	517,61	379,41	434,10	439,92
Fosfor	mg	608,39	578,16	651,66	545,80	604,00	597,60
Magnez	mg	166,83	138,33	148,97	113,95	133,43	140,30
Żelazo	mg	5,87	4,47	5,55	3,82	5,57	5,06
Cynk	mg	4,46	4,27	4,26	3,59	4,85	4,29
Miedź	mg	0,71	0,54	0,62	0,48	0,58	0,59
Jod	µg	27,12	26,99	33,38	25,50	18,79	26,36
Potas	mg	1678,55	1612,49	1765,90	1281,44	1789,70	1625,62
Sód	mg	927,47	892,93	825,78	604,10	504,47	750,95
% E B	%	17,37	16,10	16,63	16,09	17,73	16,78
% E T	%	29,05	29,08	30,35	28,90	26,17	28,71
% E W	%	53,02	54,23	52,53	54,49	55,49	53,95

**Wartość energetyczna, odżywcza oraz zawartość witamin i składników mineralnych
w przykładowym jadłospisie dla sezonu zimowego dzień 6-10 (produkt jadalny)
po uwzględnieniu 10 % strat talerzowych.**

ZIMA		DZIEŃ VI	DZIEŃ VII	DZIEŃ VIII	DZIEŃ IX	DZIEŃ X	ŚREDNIA Z 10 DNI
Energia	kcal	762,61	769,34	782,66	784,10	759,87	758,39
Białko ogółem	g	30,73	33,77	34,39	33,21	32,86	32,12
Białko zwierzęce	g	17,89	17,64	21,49	21,24	22,25	19,48
Tłuszcze	g	25,98	27,53	27,57	25,95	26,75	25,27
Tłuszcze nasycone	g	12,36	9,63	14,32	11,40	12,60	11,11
Tłuszcze jednonienasycone	g	8,61	10,89	9,08	9,55	8,97	8,91
Tłuszcze wielonienasycone	g	3,13	5,11	2,21	3,16	3,06	3,39
Cholesterol	mg	90,36	96,43	136,02	143,17	172,86	123,40
Węglowodany ogółem	g	114,23	108,74	108,70	117,95	108,85	112,53
Sacharoza	g	7,91	11,19	10,74	9,73	10,11	12,55
Błonnik pokarmowy	g	13,52	12,90	10,33	14,46	12,67	12,83
Witamina A	µg	754,45	744,36	1012,91	767,58	887,31	1129,31
Witamina E	mg	4,09	6,52	2,98	4,17	4,30	4,46
Witamina D	µg	0,29	0,46	0,65	0,63	0,76	0,79
Tiamina	mg	0,60	0,67	0,59	0,74	0,45	0,56
Ryboflawina	mg	0,98	0,99	0,97	1,07	1,04	1,00
Kwas foliowy	µg	178,90	167,21	203,79	179,28	200,17	197,66
Witamina B12	µg	1,78	1,49	1,80	2,09	2,12	2,58
Witamina C	mg	118,16	72,27	104,70	84,49	128,41	91,63
Niacyna	mg	6,43	5,34	4,58	6,40	4,65	5,56
Witamina B6	mg	1,09	0,92	0,85	1,16	0,87	0,96
Wapń	mg	580,81	456,76	471,84	500,01	515,71	472,47
Fosfor	mg	637,12	607,70	638,30	645,50	649,10	616,57
Magnez	mg	166,35	144,37	158,53	150,06	136,79	145,76
Żelazo	mg	4,42	5,80	4,68	5,19	5,24	5,06
Cynk	mg	4,03	4,53	4,54	4,46	4,85	4,39
Miedź	mg	0,56	0,75	0,51	0,65	0,57	0,60
Jod	µg	15,92	16,35	17,24	28,10	18,76	22,81
Potas	mg	1794,79	1525,97	1474,19	1874,91	1683,23	1648,12
Sód	mg	805,14	909,76	721,79	701,40	523,99	741,68
% E B	%	16,12	17,56	17,58	16,94	17,30	16,94
% E T	%	30,66	32,20	31,71	29,78	31,68	29,96
% E W		52,83	49,83	50,27	52,79	50,63	52,61

**Procent realizacji normy żywienia przewidzianej dla żłobkowej racji pokarmowej
w podziale na energię i poszczególne składniki odżywcze.
Sezon zimowy**

JESIEŃ		ŚREDNIA Z 10 DNI BEZ STRAT	ŚREDNIA Z 10 DNI PO STRATACH	NORMA	POKRYCIE NORMY BEZ STRAT	POKRYCIE NORMY PO STRATACH
Energia	kcal	842,66	758,39	750,00	112,35	101,12
Białko ogółem	g	35,69	32,12	10,50	339,87	305,88
Białko zwierzęce	g	21,65	19,48			
Tłuszcze	g	28,08	25,27	24,7-33,0	113,68-85,09	102,31-76,58
Węglowodany ogółem	g	125,03	112,53	105-112	119,08-111,63	107,17-100,47
Błonnik pokarmowy	g	14,26	12,83	7,5-11,25	190,13-126,73	171,07-114,06
Witamina A	µg	1254,79	1129,31	300,00	418,26	376,44
Witamina E	mg	4,96	4,46	4,50	110,18	99,16
Witamina D	µg	0,88	0,79	3,75	23,45	21,10
Tiamina	mg	0,62	0,56	0,38	165,37	148,84
Ryboflawina	mg	1,11	1,00	0,38	297,01	267,31
Kwas foliowy	µg	219,62	197,66	112,50	195,22	175,70
Witamina B12	µg	2,86	2,58	0,68	424,35	381,92
Witamina C	mg	101,81	91,63	30,00	339,38	305,44
Niacyna	mg	6,17	5,56	4,50	137,16	123,45
Witamina B6	mg	1,07	0,96	0,38	285,63	257,06
Wapń	mg	524,97	472,47	525,00	99,99	90,00
Fosfor	mg	685,08	616,57	345,00	198,57	178,72
Magnez	mg	161,96	145,76	60,00	269,93	242,93
Żelazo	mg	5,62	5,06	5,25	107,11	96,40
Cynk	mg	4,87	4,39	2,25	216,54	194,89
Miedź	mg	0,66	0,60	0,22	300,94	270,85
Jod	µg	25,35	22,81	67,50	37,55	33,80
Potas	mg	1831,24	1648,12	1800,00	101,74	91,56
Sód	mg	824,09	741,68	562,00	146,64	131,97

1.4.2 **Dom**

Posiłek będący uzupełnieniem pełnego wyżywienia w żłobku:

	kolacja
dzień I	Angielka 40g, masło 4g, jajko gotowane 25g, kalarepka 30g, szczypiorek 2g, herbata 200ml
dzień II	Chleb razowy 30g, masło 3g, sałata 10g, schab pieczony 10g, ogórek zielony 35g, herbata 200ml
dzień III	Chleb graham 30g, masło 3g, polędwica sopocka 10g, papryka czerwona i żółta (po 30g), herbata 200ml
dzień IV	Angielka 20g, masło 2g, sałatka z sera twarogowego tłustego 20g, brokuła gotowanego 30g i płatków migdałowych 5g z jogurtem naturalnym 10g, herbata 200ml
dzień V	Bułka pszenna 40g , masło 4g, szynka wieprzowa gotowana 15g, sałata 10g, marchewka gotowana pokrojona w słupki 50g, herbata 200ml
dzień VI	Angielka 40g , pasta z sera twarogowego 15g i brokuła gotowanego 30g, rzodkiewki 30g, herbata 200ml
dzień VII	Chleb żytni jasny 35g , masło 3g, pasztet mięsny 15g, ogórek kiszony 30g, herbata 200ml
dzień VIII	Chleb graham 35g, masło 3g, jajko gotowane 25g faszerowane groszkiem konserwowym 15g, koperek 1g, herbata 200ml
dzień IX	Zupa dyniowa na mleku z zacierką (dynia pieczona 30g, mleko 3,2% tł 200ml, mąka pszenna 15g, jajko 10g)
dzień X	Chleb pełnoziarnisty 35g, masło 3g, sałata 10g, polędwica sopocka 10g, pomidorki koktajlowe 60g, herbata 200 ml

Jadłospis weekendowy:

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
sobota	Chleb żytni jasny 35g z masłem 3g, ser żółty tarty 10g, szczypiorek 2g, rzodkiewka 30g, kawa inka z mlekiem 3,2% tł 100ml	Koktajl (kefir 100g, banan 50g, szpinak 15g, ananas 30g)	Krupnik (włoszczyzna 100g, wywar) z kaszą jęczmienną 10g, mięsem (schab wieprzowy 20g) i ziemniakami 50g, chleb jasny 35g	Omlet (jajko 25g, olej rzepakowy 5g) z warzywami (mieszanka warzywna mrożona 40g, herbata 200ml)	Chałka 40g z masłem 5g, mus z czarnej porzeczki 30g, kakao 5g na mleku 3,2% tł 200ml
niedziela	Płatki gryczane 20g na mleku 3,2% tł 200g, mandarynki 100g	Anielka 40g, masło 4g, polędwica sopocka 20g, sałata lodowa 10g, pomidorki koktajlowe 60g, herbata 200ml	Zupa szczawiowa (włoszczyzna 30g, szczaw 20g, mąka pszenna 3g, jogurt naturalny 20g) z jajkiem gotowanym 15g i makaronem 10g, ziemniaki 80g, klops pieczony cielęco-drobiowy (cielęcina łopatka 10g, mięso z indyka 100g, jajo 3g, bułka tarta 2g, olej rzepakowy 3g), surówka z selera łodygowego 20g z jabłkiem 15g i jogurtem naturalnym 10g, kompot	Koktajl (maślanka 150g, banan 30g, truskawki 30g), biszkopty 20g	Chleb razowy 35g z masłem 3g, twaróg 25g ze szczypiorkiem 2g, papryka czerwona 30g, herbata 200ml

Część II ODŻYWIANIE – PRAKTYKA

Rozdział 2.

Receptury potraw - przykłady.

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady
2.1 Śniadania

ZUPY MLECZNE

Przynależność do grupy potraw: zupy/ zupy śniadaniowe kaszka kukurydziana na mleku	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/ dzieci 1 – 3 lat/	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mleko 2% lub 3,2%	180ml
Kaszka kukurydziana	15g
Składniki, które mogą uczulać: mleko	
Sposób przygotowania: 1. Mleko odmierzyć, wlać do garnka , zagotować. 2. Kaszkę kukurydzianą przebrać, zmierzyć, opłukać. 3. Na gotujące się mleko wsypać odmierzona ilość kaszki. 4. Gotować na małym ogniu około 10 minut, mieszając delikatnie. 5. Wyporcjować.	
Czas przygotowania: 15 -20 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: zupy/ zupy śniadaniowe zupa mleczna dyniowa z zacierkami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mleko 2% lub 3,2%	180 ml
Dynia	50g
Jajko kurze	3g
Mąka pszenna	10g
Składniki, które mogą uczulać: mleko, jajko kurze, mąka pszenna	
Sposób przygotowania: 1. Jajka kurze dokładnie umyć i sparzyć. 2. Dynię umyć, obrać. 3. Miąższ bez pestek pokroić w kostkę i ugotować do miękkości. Zmiksować na jednolitą masę. 4. Zagnieść ciasto z mąki pszennej (typ 550) i jajek (jeżeli nie będzie chciało się skleić dodać niewielką ilość wody). Kluseczki zacierkowe przetrzeć na tarce lub zagnieść małe kluseczki. 5. Zagotować mleko i wrzucać kluseczki. Mieszać aby kluseczki nie posklejały się, gotować do miękkości. 6. Po ugotowaniu dodać ugotowań i przetartą dynię. Dokładnie wymieszać. 7. Wyporcjować.	
Czas przygotowania: 30 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.1 Śniadania

Przynależność do grupy potraw: zupy/ zupy śniadaniowe kluseczki lane pełnoziarniste na mleku	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mleko 2% lub 3,2%	180ml
Mąka pszenna pełnoziarnista	5g
Mąka pszenna typ 550	5g
Jajko kurze	12g
Składniki, które mogą uczulać: mleko, mąka pszenna, jajo kurze	
Sposób przygotowania: 1. Jajka kurze dokładnie umyć i sparzyć. 2. Odmierzyć i przesiać mąkę. 3. Odmierzone mleko zagotować. 4. Przygotować gładkie ciasto na lane kluseczki z mąki i jaj (jeżeli ciasto będzie zbyt gęste dodać niewielką ilość wody lub mleka a jeżeli będzie za rzadkie dodać niewielką ilość mąki). 5. Ciasto wlewać cienkim strumieniem do gotującego się mleka, wymieszać.	
Czas przygotowania: 25 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: zupy/ zupy śniadaniowe zupa mleczna o smaku waniliowym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mleko 2% lub 3,2%	200ml
Mąka kukurydziana	10g
Laska wanilii	Do smaku
ewentualnie cynamon	Do smaku
Składniki, które mogą uczulać: mleko	
Sposób przygotowania: 1. Odmierzone mleko zagotować. 2. Odmierzoną i przesianą mąkę wymieszać z niewielką ilością wody. 3. Całość wlewać cienkim strumieniem do gotującego się mleka, energicznie mieszając. 4. Dodać ziarenka wanilii, ewentualnie cynamon i chwileczkę pogotować ciągle mieszając aby nie przypalić zupy.	
Czas przygotowania: 25 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.1 Śniadania

Przynależność do grupy potraw: zupy/zupy śniadaniowe płatki zbożowe na mleku	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mleko 2% lub 3,2%	180ml
Płatki zbożowe pełnoziarniste – min.: owsiane, żytnie, pszenne, gryczane, jaglane	15g
Składniki, które mogą uczulać: mleko,	
Sposób przygotowania: 1. Mleko odmierzyć, wlać do garnka, zagotować. 2. Kaszkę kukurydzianą przebrać, zmierzyć, opłukać. 3. Na gotujące się mleko wsypać odmierzoną ilość kaszki. 4. Gotować na małym ogniu około 10 minut 5. Wyporcjować.	
Czas przygotowania: 15 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

DODATKI DO PIECZYWA I PASTY

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty bryndza serowa	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/ /podwieczorek dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Ser twarogowy półtłusty	20g
Ser żółty	5g
Mleko spożywcze	5-10ml
szczypiorek/koperek	2g
Przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazylia, oregano, lubczyk, tymianek, zioła prowansalskie.	
Składniki, które mogą uczulać: ser twarogowy, ser żółty, mleko krowie	
Sposób przygotowania: 1. Ser żółty zetrzeć na tarce na jak najdrobniejszych oczkach. 2. Ser biały rozetrzeć / zmielić/zblendować na gładką masę z dodatkiem mleka. 3. Do masy twarogowej dodać starty ser żółty oraz przyprawy ziołowe naturalne.	
Czas przygotowania: 15 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.1 Śniadania

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty ser twarogowy kanapkowy z ziołami prowansalskimi i czosnkiem	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/podwieczorek dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Ser twarogowy/ ser twarogowy kanapkowy Zioła prowansalskie Czosnek świeży	25g 1-2g (do smaku) 2g (do smaku)
Składniki, które mogą uczulać: ser twarogowy	
Sposób przygotowania: 1. Czosnek świeży podzielić na ząbki, obracać, przecisnąć przez praskę a następnie rozetrzeć na jednolitą masę. 2. Ser twarogowy przełożyć do miski, dodać czosnek i zioła prowansalskie, dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej masy /zmiksować lub zblendować. 3. Do masy można dodać masło. Jeżeli ser twarogowy /pasta/ jest zbyt suchy dodać niewielką ilość mleka spożywczego.	
Czas przygotowania: 15 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty pasta twarogowa z papryką	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/podwieczorek dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Ser twarogowy półtłusty Mleko spożywcze Papryka świeża Papryka słodka, koperek zielony, lubczyk	25-30g 5g 10g do smaku
Składniki, które mogą uczulać: mleko krowie, ser twarogowy	
Sposób przygotowania: 1. Paprykę świeżą umyć, usunąć gniazda nasienne i opłukać. Rozdrobnić, wrzucić do garnka, zalać wrzątkiem tak aby była tylko przykryta wodą i gotować pod przykryciem około 15 minut. 2. Ser twarogowy zmiksować z mlekiem. Do masy dodać odsączoną paprykę i ponownie zmiksować dodając przyprawy ziołowe do smaku.	
Czas przygotowania: 15 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.1 Śniadania

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty pasta z tuńczyka, sera twarogowego i przecieru pomidorowego	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/podwieczorek dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Tuńczyk w sosie własnym	15g
Ser twarogowy tłusty/ser biały kanapkowy	20g
Przecier pomidorowy/pomidory w puszcze	3/6g
Koperek zielony	1g
Papryka słodka, koperek zielony, lubczyk	do smaku
Składniki, które mogą uczulać:	
Sposób przygotowania: 1. Tuńczyka odsączyć z nadmiaru zalewy. Jeżeli do sporządzenia pasty używamy pomidory w puszcze należy je zmixować. 2. Ser twarogowy rozdrobnić . 3. Do rozdrobnionego sera dodać odsączonego tuńczyka i przecier pomidorowy, zmixować. Dodać przyprawy ziołowe do smaku i ponownie zmixować. 4. Do masy można dodać masło. Jeżeli masa jest zbyt sucha dodać niewielką ilość mleka spożywczego.	
Czas przygotowania: 15 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty pasta z łososia wędzonego, sera kanapkowego z koperkiem	
Przeznaczenie potrawy/konsument: śniadanie/podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Filet z łososia wędzonego na gorąco	5g
Ser twarogowy /ser twarogowy kanapkowy	25g
Koperek zielony	2g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazylia, oregano, lubczyk, tymianek	
Składniki, które mogą uczulać: ryba, ser twarogowy	
Sposób przygotowania: 1. Łososia wędzonego obrać ze skóry, rozdrobnić, rozgniatając widelcem. Koperek umyć, osączyć, usunąć łodygi i drobno posiekać . 2. Ser twarogowy/ ser twarogowy kanapkowy połączyć z łososiem, wymieszać/ zblendować do uzyskania jednolitej masy. 3. Aby masa uzyskana była puszysta można dodać mleka. Posiekany koperek dodać do masy. Doprawić do smaku przyprawami ziołowymi. Wymieszać. 4. Nakładamy na kanapki lub podajemy wyporcjowane.	
Czas przygotowania: 15 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.1 Śniadania

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty jajecznica z pomidorami na parze	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Jako kurze	30g
Pomidor	30g
Masło	3g
Szczypiorek	2g
Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze	
Sposób przygotowania: 1. Jajka umyć i sparzyć. Szczypiorek przebrać , umyć i posiekać. 2. Pomidory umyć i sparzyć, obrać ze skórki pokroić w większą kostkę. 3. Jajka wybić do misk , wymieszać. 4. Na garnku/rondlu z gotującą się wodą ustawić odpowiadająca wielkością patelnię, rozpuścić masło, wrzucić pomidory i dusić przez moment. 5. Wlać masę jajeczną na patelnię, mieszając ścinać. Na końcu posypać szczypiorkiem.	
Czas przygotowania: 20 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

DESERY/PRZEKĄSKI

Przynależność do grupy potraw: desery jabłko pieczone z sosem jogurtowym z cynamonem, wanilią i rodzynkami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: II śniadanie/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Jabłka	80g
Jogurt naturalny/jogurt grecki	30g
Rodzynki	5g
Cynamon	Do smaku
Wanilia laska	Do smaku
*można lekko dosłodzić miodem	3
Składniki, które mogą uczulać: jogurt naturalny, miód naturalny	
Sposób przygotowania: 1. Nagrzać piekarnik do temperatury około 180°C. 2. Rodzynki przebrać, przepłukać i sparzyć zalewając wrzątkiem. Wrzątkiem przelać laski wanilii. 3. Jabłka umyć, osuszyć, przekroić na połówki/ćwiartki oraz wydrążyć gniazda nasienne. 4. Przygotowane połówki ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia/ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Jeżeli jabłka są kwaskowate posmarować połówki niewielką ilością miodu. 5. Piec aż do momentu kiedy jabłka zmiękną. 6. W trakcie ich pieczenia przygotować sos: wymieszać jogurt naturalny z odsączonymi rodzynkami, doprawić do smaku ziarenkami z laski wanilii i cynamonem. 7. Jeżeli istnieje konieczność (dla dzieci młodszych) powstały sos można zmiksować na gładką masę. 8. Upieczone połówki/ćwiartki wyłożyć do miseczek i połączyć sosem jogurtowym.	
Czas przygotowania: 30 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu zwracając uwagę aby jabłko nie było zbyt gorące.	

Przynależność do grupy potraw: napoje koktajl wielowarzywny z maślanką	
Przeznaczenie potrawy/konsument: II śniadanie / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g/ml]
Sok wielowarzywny	50g
Maślanka naturalna	100g
Koperek, natka pietruszki	Do smaku
Składniki, które mogą uczulać: maślanka naturalna	
Sposób przygotowania: 1. Koperek, natkę pietruszki umyć pod bieżącą wodą, usunąć łodygi , osuszyć i posiekać. 2. Maślankę połączyć z sokiem wielowarzywnym. 3. Koktajl można doprawić wybranymi przyprawami ziołowymi i posypać zieleniną do smaku.	
Czas przygotowania: 15 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. **Receptury potraw – przykłady**

2.2 Zdrowe przekąski

Przynależność do grupy potraw: napoje koktajl z kefiru i owoców	
Przeznaczenie potrawy/konsument: II śniadanie / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Kefir naturalny / mleko zsiadłe, acidofilne /maślanka naturalna/mleko spożywcze	100 ml
Owoce sezonowe – maliny, jagody, śliwki, wiśnie, banany	40g
Owce suszone – śliwka suszona, daktyle, żurawina, morele	10g
Składniki, które mogą uczulać: produkty mleczne użyte do sporządzenia koktajlu	
Sposób przygotowania: 1. Owoce suszone zalać wrzątkiem, odstawić na około 30 minut, następnie odsączyć na sicie. Rozdrobnić. 2. Owoce świeże umyć, obrać, opłukać , rozdrobnić. 3. Do naczynia włożyć świeże i suszone owoce zalać częścią kefiru, zblendować na jednolitą masę. Dodać pozostałą część kefiru i dokładnie wymieszać. Wyporcjować.	
Czas przygotowania: 40 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: desery kisiel wiśniowy z twarożkiem waniliowym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: II śniadanie/podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Wiśnie świeże/mrożone	50g
Mąka ziemniaczana	5-10g
Miód naturalny	2g
Serek homogenizowany naturalny	25g
Wanilia - laska	do smaku
Woda	100-150g
* do sporządzenia potrawy możemy wykorzystać różne owoce sezonowe /min.: truskawki, śliwki, jagody, maliny.	
Składniki, które mogą uczulać: serek homogenizowany, miód naturalny	
Sposób przygotowania: 2. Owoce mrożone rozmrozić i lekko opłukać. Owoce świeże umyć i o ile istnieje konieczność owce obrać , odszypułkować, usunąć pestki, opłukać i rozdrobnić. 3. Owoce wrzucić na wrzącą wodę i gotować około 10 min, owoce można zmiksować. W przypadku gdy owoce są zbyt kwaśne możemy dodać niewielką ilość miodu naturalnego. 4. Odmierzoną ilość mąki ziemniaczanej rozprowadzić w niewielkiej ilości wody, do gotujących owoców wlać zawiesinę cienkim strumieniem ciągle mieszając. Kisiel zagotować. 5. Przygotowany kisiel wyporcjować. Przestudzić. W tym czasie przygotować twarożek waniliowy. Do serka homogenizowanego dodać wanilię /ziarenka/ i dokładnie wymieszać.	
Czas przygotowania: 25 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wystudzeniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.2 Zdrowe przekąski

Przynależność do grupy potraw: desery deser bananowo śliwkowy	
Przeznaczenie potrawy/konsument: II śniadanie / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Śliwki	40g
Banan	40g
Kasza manna /kaszka kukurydziana	10g
Woda	100ml
Składniki, które mogą uczulać: kasza manna	
Sposób przygotowania: 1. Śliwki i banany umyć , obrać, opłukać i pokroić w cząstki. Kaszę manną przepłukać. 2. Na wrzątek włożyć śliwki, zagotować, dodać kaszę , gotować ciągle mieszając. 3. Po ugotowaniu kaszy ze śliwkami masę lekko wystudzić, dodać pokrojone banany i całość zmiksować. 4. Wyporcjować.	
Czas przygotowania: 30 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten	

Przynależność do grupy potraw: desery budyń z owocami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: II śniadanie/podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mleko spożywcze 2%	150g
Mąka kukurydziana/ mąka pszenna	15g
Cukier trzcinowy	3g
Owoce świeże sezonowe np.: truskawki	70g
Składniki, które mogą uczulać: mleko krowie, mąka pszenna, truskawki	
Sposób przygotowania: 1. Owce sezonowe umyć, opłukać (jeżeli jest to konieczne obrać) rozdrobnić. Mąkę przesiać. 2. Mleko zagotować z cukrem trzcinowym i częścią owoców. Część mleka odlać i rozprowadzić z mąką. 3. Zawiesinę mleka i maki rozprowadzić w gotującym się mleku wlewając powoli ciągle mieszając. Zagotować, uważając aby budyń nie przypalił się. 4. Budyń wyporcjować, ostudzić, nałożyć pozostałe surowe owoce.	
Czas przygotowania: 25 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu i wystudzeniu. Potrawa zawiera gluten.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.2 Zdrowe przekąski

Przynależność do grupy potraw: desery mus jabłkowo-dyniowy	
Przeznaczenie potrawy/konsument: II śniadanie/podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Jabłko	40g
Dynia	80g
Żurawina suszona	10g
Przyprawy do smaku: cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, wanilia ziarna.	
Składniki, które mogą uczulać:	
Sposób przygotowania: 1. Żurawinę suszoną sparzyć wrzątkiem na sicie. 2. Dynię i jabłko umyć, usunąć gniazda nasienne i obrać pokroić w cząstki. Po włożeniu do garnka podlać niewielką ilością wody, dodać żurawinę i całość upróżyc. Masę ciągle mieszać aby nie przypaliła się. 3. Upróżoną masę lekko przestudzić, doprawić do smaku i zmixować. W razie potrzeby delikatnie dosłodzić. 4. Wyporcjować mus.	
Czas przygotowania: 50 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: napoje kompot z dyni i żurawiny	
Przeznaczenie potrawy/konsument: II śniadanie / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Dynia	50g
Żurawina	5g
Miód naturalny	2g
Woda	100ml
Wanilia	
Składniki, które mogą uczulać: miód naturalny	
Sposób przygotowania: 1. Dynię umyć , obrać i pokroić w drobna kostkę. Żurawinę sparzyć wrzątkiem. 2. Z wody, miodu i wanilii ugotować syrop. Dynię i żurawinę ugotować w syropie. 3. Po lekkim wystudzeniu napój zblendować.	
Czas przygotowania: 25 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.2 Zdrowe przekąski

Przynależność do grupy potraw: desery mus z jabłka z serkiem homogenizowanym/ jogurtem greckim	
Przeznaczenie potrawy/konsument: II śniadanie / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Jabłka	80g
Serek homogenizowany naturalny/jogurt grecki	15g
Wanilia/cynamon	Do smaku
Miód naturalny/cukier trzcinowy /jeżeli jabłka są kwaśne/	2g
Składniki, które mogą uczulać: serek homogenizowany/jogurt grecki	
Sposób przygotowania:	
1. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w cząstki. Upiec lub uprzążyć podlewając niewielką ilością wody, dodać wanilię/cynamon. Masę ciągle mieszać aby nie przypaliła się.	
2. Uprózoną masę lekko przestudzić, doprawić do smaku i zmiksować. Dodać serek homogenizowany naturalny i wymieszać. W razie potrzeby delikatnie dosłodzić.	
3. Wyporcjować mus.	
Czas przygotowania: 30 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: desery mus jabłkowo-brzoskwiniowy	
Przeznaczenie potrawy/konsument: podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Jabłko	50g
Brzoskwinia	50g
* do przygotowania musu owocowego można używać różnych owoców sezonowych	
*jeżeli owoce są kwaśne można dodać do masy owocowe zblendowane owoce suszone uprzednio wyparzone (około 3g/porcja)	
Składniki, które mogą uczulać: owoce cytrusowe, owoce suszone (dwutlenek siarki)	
Sposób przygotowania:	
1. Owce umyć, i o ile jest to potrzebne obrać i opłukać. Jeżeli w składzie musu są jabłka, banany /owoce ciemniejące pod wpływem powietrza i światła/ skropić sokiem z cytryny.	
2. Podzielić na mniejsze cząstki. Zblendować na jednolitą masę.	
Czas przygotowania: 15 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

ZUPY OBIADOWE

Przynależność do grupy potraw: zupy	
zupa z soczewicy z warzywami i makaronem pełnoziarnistym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Soczewica suszona/zielona, czerwona/	30g
Marchew	30g
Seler	10g
Pietruszka	10g
Por	5g
Olej rzepakowy	2g
Masło extra	2g
Przecier pomidorowy	5g
Makaron pełnoziarnisty	15g
Listek laurowy, ziele angielskie, czosnek	
Zupę można przyrządzić na mięsie, wykorzystując je do sporządzenia pasty mięsnej, pasztetu podawanego na podwieczorek.	
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazylia, oregano, lubczyk, tymianek.	
Składniki, które mogą uczulać: seler, makaron pełnoziarnisty	
Sposób przygotowania:	
1. Soczewicę zieloną opłukać na sicie, zalać zimną wodą i namoczyć około 2 godzin. Soczewicę czerwoną opłukać pod bieżącą wodą i użyć do sporządzenia zupy bez wcześniejszego namaczania. 2. Warzywa umyć, obrać, opłukać i pokroić w kostkę, pora w paseczki. 3. Do wrzącej wody wrzucić liść laurowy i ziele angielskie, dodać odsączoną soczewicę i gotować około 15 minut. 4. Następnie dodać warzywa oraz masło i olej rzepakowy, gotować 20 minut. 5. Pod koniec gotowania dodać wybrane przyprawy ziołowe do smaku i przecier pomidorowy. Osobno ugotować makaron. 6. Zupę podawać z makaronem pełnoziarnistym lub kaszą jaglaną.	
Czas przygotowania: 55 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: zupy	
zupa krem z zielonego groszku z grzankami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Zielony groszek mrożony	60g
Marchew	30g
Seler	10g
Pietruszka	10g
Olej rzepakowy	2g
Masło extra	2g
Angielka na grzanki	10g
Liść laurowy, ziele angielskie, czosnek	
Zupę można przyrządzić na mięsie , wykorzystując je do sporządzenia pasty mięsnej, pasztetu podawanego na podwieczorek.	
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazylia, oregano, lubczyk, tymianek.	
Składniki, które mogą uczulać: seler, angielka	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Sposób przygotowania:

1. Warzywa okopowe umyć, obrać i opłukać pod bieżącą wodą. Pokroić w kostkę. Groszek zielony opłukać.
2. Na wrzątek wrzucić rozdrobnione warzywa, groszek zielony, listek laurowy, ziele angielskie. Warzywa ugotować do miękkości. Dodać wybrane przyprawy ziołowe do smaku, masło i olej rzepakowy.
3. Angielkę/pieczyno pszenne pokroić w drobną kosteczkę i wysuszyć na grzanki w piekarniku, uważając aby ich nie spalić.
4. Kiedy warzywa będą miękkie, ale nie rozgotowane, zupę zmiksować/przetrzeć przez sito/ zblendować do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Zupę można zabielić. W tym celu należy przygotować zawiesinę z mleka /25g/ i mąki pszennej /2,5g/, podprawić zupę wlewając zawiesinę na wrzątek ciągle mieszając.

Czas przygotowania: 55min

Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.

Przynależność do grupy potraw: zupy

kapuśniak ze słodkiej kapusty - pejzanka

Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat

Liczba porcji : 1

Składniki:

Produkt jadalny [g]

Kapusta biała	80g
Marchew	20g
Por	5g
Pietruszka	10g
Seler	10g
Por	5g
Natka pietruszki	1g
Masło extra	3g
Cebula	10g
Pomidory świeże	20g
Ziemniaki	50g

Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylija, oregano.

Składniki, które mogą uczulać: seler

Sposób przygotowania:

6. Warzywa umyć, obrać , opłukać pod bieżącą wodą, pokroić w kostkę, paski lub słomkę. Kapustę białą umyć , usunąć zewnętrzne liście, opłukać, usunąć głąb, i drobno poszatkować. Warzywa zalać wrzącą wodą, dodać masło, przyprawy do smaku, gotować.
7. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać pod bieżącą i pokroić w kostkę, dodać do podgotowanej włoszczyzny i kapusty.
8. Pomidory świeże umyć , sparzyć wrzątkiem i pokroić w kostkę. Zalać niewielką ilością wody i rozgotować , następnie przetrzeć przez sito i dodać do zupy.
9. Doprawić do smaku i dodać opłukaną i posiekana natkę pietruszki.

Czas przygotowania: 80 min

Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: zupa zupa z cukinii ze szpinakiem	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Cukinia zielona	70g
Mrożony szpinak	6,5g
Marchewka	10g
Pietruszka	10g
Por	10g
Oliwa z oliwek	3-5g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: tymianek, imbir, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać:	
Sposób przygotowania:	
1. Szpinak rozmrozić. 2. Marchew, pietruszkę wyszorować, obrać opłukać pod bieżącą wodą i pokroić w kostkę. Pora umyć, usunąć zewnętrzną warstwę, pokroić w pół plasterki. Warzywa zalać wrzątkiem, dodać oliwę z oliwek i gotować pod przykryciem. 3. Cukinię umyć, pokroić w kostkę. Szpinak odcisnąć z nadmiaru soku. Cukinię, szpinak i przyprawy ziołowe do smaku dodać do gotujących się warzyw. 4. Gotować do miękkości następnie lekko przestudzić i zmiksować na gładko. 5. Można podawać z ziemniakami, makaronem, lanymi kluskami lub z grzankami.	
Czas przygotowania: 80 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: zupy zupa dyniowo-soczewicowa	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Olej rzepakowy	5g
Cebula	5g
Czosnek	1g
Włoszczyzna	30g
Pomidory świeże/pomidory w puszcze	20g
Dynia	60g
Soczewica czerwona	15g
Kasza jaglana	10g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać:	
Sposób przygotowania:	
1. Włoszczyznę, dynię, cebulę umyć, obrać opukać i rozdrobnić. Cukinię umyć i pokroić w półplasterki lub zetrzeć na tarce. Soczewicę przebrać i przepłukać. 2. Na rozgrzanym oleju zeszklić pokrojoną cebulę, pod koniec dodać czosnek liść laurowy i ziele angielskie. Dodać włoszczyznę, dynię i cukinię. Chwilkę przesmażyć. 3. Warzywa przełożyć do garnka zalać wodą i dodać przyprawy ziołowe do smaku. Kiedy zupa się zagotuje dodać soczewicę. Gotować do miękkości na wolnym ogniu pod przykryciem. 4. Kaszę jaglaną przebrać, opłukać i sparzyć wrzątkiem aby pozbyć się goryczki. Ugotować na sypko wrzucając na wrzątek. 5. Zupę przed dodaniem kaszy można zmiksować – zupa krem.	
Czas przygotowania: 70 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: zupy barszcz ukraiński	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Włoszczyzna	30g
Buraki	50g
Fasolka szparagowa	15g
Kalafior/kapusta biała	15g
Ziemniaki	50g
Jogurt naturalny	5g
Mąka pszenna	2g
Koperek świeży	2g
Sok z cytryny	Do smaku
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazyli, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: jogurt naturalny, mąka pszenna	
Sposób przygotowania:	
1. Warzywa wyszorować, umyć, obrać i opłukać. Kalafiora wymoczyć w wodzie z dodatkiem soli lub kwasu cytrynowego, dokładnie opłukać. 2. Włoszczyznę pokroić w drobne paseczki. Buraki zetrzeć na grubej tarce. Fasolkę i ziemniaki pokroić w kostkę , a kalafiora podzielić na różyczki. 3. Warzywa zalać wrzątkiem i gotować do miękkości, dodać przyprawy i sok z cytryny do smaku. 4. Przygotować zawiesinę z wody i mąki, podprawić wywar i zagotować . Dodać surowe przetarte pomidory lub przetarte pomidory z puszki, jogurt naturalny. Doprawić do smaku. Przed podaniem dodać posiekany koperek.	
Czas przygotowania: 15 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: zupy zupa cytrynowa z ryżem	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Marchew	30g
Seler	10g
Pietruszka	10g
Por	5g
Mąka pszenna	2,5g
Mleko spożywcze 2%	20g
Masło extra	5g
Śmietana 18%	5g
Cytryna	30g
Koperek zielony	2g
Ryż biały	10g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazyli, oregano, lubczyk, tymianek.	
Składniki, które mogą uczulać: seler, śmietana, mleko krowie	
Sposób przygotowania:	
1. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać pod bieżącą wodą, rozdrobnić i włożyć do wrzącej wody, dodać liść laurowy i ziele angielskie. 2. Ugotować wywar. 3. Zupę można zabielić dodając zawiesinę mleka z mąką pszenną lub zastosować tylko	

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: zupy	
zupa gulaszowa z mięsem	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Marchew	10g
Por	3g
Pietruszka	5g
Seler	5g
Pieczarki	10g
Papryka	5g
Filet z piersi kurczaka/indyka	15g
Cebula	1g
Ziemniaki	50g
Pomidor świeży/przecier pomidorowy	10g/2g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: seler	
Sposób przygotowania:	
1. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać pod bieżącą wodą, rozdrobnić na maszynce o średnich oczkach. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać pod bieżącą i pokroić w kostkę. Cebulę, pieczarki i paprykę umyć, poszatковать i poddusić na patelni z dodatkiem niewielkiej ilości oleju.	
2. Mięso opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek, pokroić w kostkę, poddusić na patelni. Pomidory świeże umyć, sparzyć wrzątkiem i pokroić w kostkę.	
3. Poduszone mięso, marchew, pora, pietruszkę i selera, ziemniaki wrzucić do gotującej wody z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Gotować aż do momentu gdy warzywa będą pół miękkie, dodać wtedy pieczarki, cebulę i paprykę i przyprawy ziołowe według uznania do smaku. Gotować około 10 minut następnie dodać pomidory lub przecier pomidorowy.	
Czas przygotowania: 40 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: zupy zupa fasolkowa	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Ziemniaki	60g
Marchew	20g
Pietruszka	10g
Seler	10g
Por	5g
Natka pietruszki	2g
Fasolka szparagowa	50g
Jogurt naturalny	8g
Olej rzepakowy	2g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazyliia, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: seler, jogurt naturalny	
Sposób przygotowania:	
1. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać pod bieżącą wodą, pokroić w kostkę, paski lub słomkę. Fasolkę szparagową umyć, opłukać, pokroić w kawałeczki o długości około 15 mm. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać pod bieżącą i pokroić w kostkę. 2. Zagotować wodę z dodatkiem oleju i przypraw min: listek laurowy, ziele angielskie. Na wrzątek wrzucać kolejno warzywa fasolkę szparagową, włoszczyznę i ziemniaki. Gotować do miękkości warzyw, ale zwrócić uwagę aby ich nie rozgotować. 3. Pod koniec gotowania dodać zahartowany jogurt naturalny, doprawić do smaku i dodać opłukaną i posiekaną natkę pietruszki.	
Czas przygotowania: 80 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: zupy aksamitny krem z brukselki	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Ziemniaki	30g
Marchew	20g
Pietruszka	10g
Seler	10g
Cebula	5g
Natka pietruszki	2g
Brukselka	70g
Mleko spożywcze	8g
Masło extra	2g
Mąka pszenna	2g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylija, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: seler, mleko spożywcze	
Sposób przygotowania:	
1. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać pod bieżącą wodą, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę umyć, obrać i pokroić w kostkę. Zeszklić nas maśle, dodać starte warzywa. Podlać wodą, dodać przyprawy ziołowe i chwile dusić.	
2. Brukselkę umyć, usunąć zewnętrzne liście, opłukać, pokroić w ćwiartki. Ziemniaki umyć.	

Rozdział 2. **Receptury potraw – przykłady**

2.3 Obiady

obrać, opłukać pod bieżącą i pokroić w kostkę. Dodać do duszonych warzyw z cebulą. 3. Zupę gotować do miękkości. Po ugotowaniu zmiksować, zaprawić zupę zawiesiną mleka i mąki. Wlewać do zupy cienkim strumieniem, gotować około 5-10 minut ciągle mieszając, ewentualnie uzupełnić odparowaną wodę. 4. Doprawić do smaku i dodać opłukaną i posiekaną natkę pietruszki. 5. Podawać z grzankami lub kaszą jaglaną.
Czas przygotowania: 80 min
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.

POTRAWY Z MIĘSA, DROBIU I RYB

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb klopsiki w sosie koperkowym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Włoszczyzna	20g
Łopátka wieprzowa b/k	20g
Jajko kurze	10g
Mleko spożywcze	5-10ml
Cebula	2g
Bułka tarta/czerstwa angelka	5g
Mąka pszenna	5g
Koperek	5g
Przyprawy, przyprawy ziółowe do smaku: pieprz, pieprz ziółowy, majeranek, lubczyk.	
Składniki, które mogą uczulać: mleko krowie, mąka pszenna, seler, jajko kurze	
Sposób przygotowania: 1. Jaja kurze dokładnie umyć i wyparzyć. 2. Mięso umyć, ewentualnie usunąć nadmiar tłuszczu, pozostałości ścięgien. Pokroić i zmielić z dodatkiem namoczonej w mleku angelki /bułki tartej. Cebulę drobno posiekać i sparzyć wrzątkiem. 3. Do masy mięsnej mielonej dodać masę jajeczną (lub osobno żółtka i pianę ubitą z białek w celu uzyskania puszystości masy), sparzoną cebulę (do masy można dodać również zieleninę lub przyprawy ziółowe według uznania). Masę starannie wyrobić. 4. Formować małe pulpety w rękach maczanych w zimnej wodzie, można obtoczyć lekko w mące pszennej i wkładać na gotującego się wywaru z warzyw. 5. Gotować pod przykryciem około 40 min. Na 10 minut przed końcem gotowania dodać do wywaru zawiesinę z wody i pozostałej ilości mąki oraz koperku, dokładnie wymieszać, zagotować. *do sporządzenia pulpetów można użyć mięsa gotowanego /np. z zupy/, postępowanie jak wyżej, skróceniu ulega czas gotowania potrawy.	
Czas przygotowania: 70 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb/ pieczeń mięsno – warzywna z cukinią	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mięso wieprzowe lub wołowina b/k/cielęcina	20g
b/k /mięso drobiowe	
Bułka tarta/czerstwa angelka	5g
Mleko spożywcze	5-10ml
Jajko kurze	10g
Cebula	5g
Cukinia	30g
Seler	5g
Pietruszka	5g
Marchew	5g
Olej rzepakowy lub oliwa z oliwek	2-3ml
Czosnek	2g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazylia, oregano, lubczyk, tymianek.	
Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze, seler, bułka tarta/angelka, mleko krowie	
Sposób przygotowania: 4. Jaja kurze dokładnie umyć i wyparzyć. 5. Mięso umyć, ewentualnie usunąć nadmiar tłuszczu, pozostałości ścięgien. Pokroić i zmielić z dodatkiem namoczonej w mleku angelki /bułki tartej. Cebulę drobno posiekać i sparzyć wrzątkiem. 6. Do masy mięsnej mielonej dodać masę jajeczną (lub osobno żółtka i pianę ubitą z białek w celu uzyskania puszystości masy), sparzoną cebulę (do masy można dodać również zieleninę lub przyprawy ziołowe według uznania). Masę starannie wyrobić. 7. Uformowaną masę na pieczeń obtoczyć w bułce tartej i ułożyć w brytfannie. Piec w temperaturze 190°C przez 45-50 min. 8. Warzywa umyć, obrać i opłukać . Pokroić w kosteczkę. W formie żaroodpornej wymieszać przygotowane warzywa z olejem rzepakowym i przyprawami ziołowymi. Podlać niewielką ilością wody i wstawić do piekarnika na 20-25 min przed końcem pieczenia mięsa. Formę można przykryć folią aluminiową aby warzywa nie spaliły się. 9. *do sporządzenia pieczeni można użyć mięsa gotowanego /np. z zupy/, postępowanie jak wyżej, skróceniu ulega czas przygotowania potrawy.	
Czas przygotowania: 80 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb pieczeń z łososia ze szpinakiem duszonym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Łosoś świeży filet	25/30g
Szpinak/szpinak mrożony	50g
Mąka pszenna	2g
Mleko spożywcze 3,2%	40g
Masło extra	2g
Cebula	5g
Czosnek świeży	1g
Sok z cytryny	1g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazylia, oregano, lubczyk, tymianek.	
Składniki, które mogą uczulać: ryba, mleko krowie	

Rozdział 2. **Receptury potraw – przykłady**

2.3 **Obiady**

Sposób przygotowania:

1. Szpinak mrożony rozmrozić.
2. Filet z łososia umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, o ile zachodzi potrzeba usunąć skórę. Filety skropić sokiem z cytryny posypać wybranymi ziołami. Odstawić do lodówki na około 60 min. Podzielić na porcje. W trakcie oczekiwania ryby kilkakrotnie przekładać w marynacie.
3. Szpinak świeży dokładnie opłukać , lekko rozdrobnić, sparzyć wrzątkiem.
4. W rondlu podsmażyć na maśle lub oleju cebulkę z czosnkiem, dodać szpinak. Podlać niewielką ilością wody, dusić około 10 min, po czym dodać przyprawę ziołową.
5. Przygotować zawiesinę z mąki i mleka. Wlać do gorącego szpinaku ciągle mieszając. Zagotować.
6. Do brytfanny/ naczynia żaroodpornego przełożyć masę szpinakową, następnie ułożyć równomiernie rybę. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec około 20-30 minut.

Czas przygotowania: 60 min oczekiwanie+40 min

Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb

pulpety z morszczuka w sosie pomidorowym

Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat

Liczba porcji : 1

Składniki:	Produkt jadalny [g]
Filet z morszczuka	25g
Bułka tarta	3g
Jajko	5g
Cebula	5g
Natka pietruszki	1g
Pomidory/przecier pomidorowy	40/10
Oliwa z oliwek	5g
Mąka pszenna	2g

Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazylię, liść laurowy, lubczyk, tymianek.

Składniki, które mogą uczulać: ryba, jajko kurze, bułka tarta, mąka pszenna

Sposób przygotowania:

1. Jajka umyć i wyparzyć. Warzywa umyć, obrać rozdrobnić.
2. Filet z morszczuka umyć, dokładnie oczyścić, osuszyć i zmielić przez maszynkę.
3. Do uzyskanej masy rybnej dodać masę jajeczną, bułkę tartą, cebulkę, natkę pietruszki i przyprawy ziołowe do smaku. Dokładnie wymieszać składniki do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Formować małe kuleczki i obtoczyć je w mące pszennej.
5. Wrzucić pulpety na wrzącą wodę z dodatkiem liścia laurowego /włoszczyzny/ i gotować około 15-20 minut. Wyjąć i odłożyć zabezpieczając przed zbytnim wystudzeniem.
6. Część wywaru wykorzystujemy jako bazę do sosu, dodając pomidory świeże sparzone i pozbawione skóry lub przecier pomidorowy, oliwę z oliwek/masło extra. Doprawiamy do smaku. Sos zaprawiamy zawiesiną z mąki pszennej i wody. Wlewamy ja do gotującej się bazy sosu cienkim strumieniem ciągle mieszając.
7. Sos gotować na małym ogniu około 10 minut , dodać wcześniej odłożone pulpety, posypać natką pietruszki lub koperkiem, gotować 5 minut.

Czas przygotowania: 50 min

Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb klopsiki w sosie jogurtowym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Szynka wieprzowa b/k	15g
Wołowina b/k	10g
Angielka sucha	2g
Marchewka gotowana /z zupy/	3g
Jajko kurze	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	3g
Mleko spożywcze	10g
Natka pietruszki	1g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze, mąka pszenna, angelka, mleko krowie, jogurt naturalny	
Sposób przygotowania: 1. Jajka umyć i wyparzyć. Angielkę namoczyć w mleku i odcisnąć. 2. Mięso opłukać, osuszyć, oczyścić z błonek, pokroić w grubą kostkę. Mięso zmielić przez maszynkę razem z bułką i marchewką. 3. Do masy mięsnej dodać jajka i przyprawy ziołowe do smaku, dokładnie wyrobić na jednolitą masę. 4. Z masy formować owalne klopsiki, obtoczyć je w mące pszennej, wrzucać do gotującej się wody z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego i gotować pod przykryciem około 30 minut. 5. Po ugotowaniu wyjąć klopsiki i z pozostałego wywaru sporządzić sos jogurtowy zagęszczając wywar zawiesiną z jogurtu naturalnego i mąki pszennej, gotować mieszając około 10 minut, pod koniec dodać natkę pietruszki i włożyć klopsiki.	
Czas przygotowania: 70 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb leczo z cukinią i mięsem z kurczaka	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Pierś z kurczaka	22,5g
Cebula	8g
Pomidory świeże/przecier pomidorowy	30-45g
Papryka zielona, czerwona, żółta	10-20g
Cukinia zielona	30-40g
Natka pietruszki	2g
Czosnek	0,5g
Olej rzepakowy	2g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, majeranek, papryka słodka.	
Składniki, które mogą uczulać:	
Sposób przygotowania: 1. Warzywa dokładnie myjemy i obieramy. Cebule należy drobno posiekać. Natkę pietruszki umyć, usunąć łodygi i posiekać. Czosnek po obraniu przecisnąć przez prasę	

Rozdział 2. **Receptury potraw – przykłady**

2.3 Obiady

a następnie rozetrzeć.
2. Mięso umyć, oczyścić i osuszyć. Drobno pokroić.
3. Drobno posiekaną cebulę podsmażyć na oleju aż się zeszkli. Dodajemy opłukane i drobno pokrojone mięso oraz rozarty czosnek. Smażymy około 3-5 minut i dodajemy warzywa.
4. Dusić całość pod przykryciem aż do momentu kiedy warzywa zmiękną ale nie rozgotują się. Pod koniec dodać pomidory /sparzone i obrane ze skóry/i przyprawy ziołowe do smaku oraz posiekaną natkę pietruszki.
Czas przygotowania: 90 min
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb gołąbki włoskie w sosie pomidorowym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Kapusta włoska	60-100g
Wołowina b/k	10g
Szynka wieprzowa b/k	10g/15g
Angielka/ bułka tarta	5g/4g
Jajko kurze	6g
Mleko spożywcze	5g
Pomidory świeże /pomidory w puszcze	40g/25g
Jogurt naturalny	10
Mąka pszenna	2g
Koperek zielony	1g
czosnek	0,5g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylika, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze, mleko spożywcze, angielka, bułka tarta, jogurt naturalny	
Sposób przygotowania:	
1. Jajka umyć i wyparzyć. Kapustę umyć, obrać z zewnętrznych liści, usunąć głąb. Kapustę sparzyć, oddzielając poszczególne liście. Liście wewnętrzne, których nie można wykorzystać do zawijania masy mięsnej, można drobno posiekać i ugotować w małej ilości wody, a po wystudzeniu odcisnąć i dodać do farszu mięsnego lub do sosu. 2. Mięso umyć, oczyścić i osuszyć. Pokroić w kostkę i zmielić przez maszynkę. Angielkę namoczyć w mleku i odcisnąć. 3. Do miski włożyć zmielone mięso, dodać: jajka, odcisniętą angielkę/bułkę tartą, koperek, czosnek przeciśnięty przez praskę (ugotowana kapusta) i inne przyprawy do smaku. Wyrobić na jednolitą masę, uformować gołąbki, nakładać na liście kapusty i zwinąć. Ułożyć ciasno w brytfannie lub garnku z szerokim dnem, zalać wrzątkiem (przykrywając gołąbki) i dusić pod przykryciem około 45 minut. Można wykorzystać w tym celu piekarnik. 4. Po ugotowaniu gołąbki wyjąć, wyporcjować (utrzymywać w ciepłe) a z pozostałego wywaru sporządzić sos pomidorowy – do wywaru dodać przecier pomidorowy, zawiesinę z mąki i wody, gotować około 7 minut. Następnie zaprawić jogurtem naturalnym, dodać koperek . 5. Wyporcjować gołąbki dodając przygotowany sos. * do sporządzenia gołąbków można wykorzystać mięso będące podstawą sporządzenia wywaru na zupę	
Czas przygotowania: 120 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb wątróbka drobiowa z jabłkiem	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Wątróbka drobiowa	20-25g
Olej rzepakowy	2g
Mąka pszenna	3g
Cebula	10g
Jabłko	20g
Majeranek	
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: mąka pszenna	
Sposób przygotowania:	
1. Wątróbkę drobiową umyć, oczyścić dokładnie, osuszyć, pokroić w kostkę. Zalać niewielką ilością wrzątku i gotować pod przykryciem. 2. Cebulę obrać, opłukać i pokroić w drobną kostkę. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i zetrzeć na grubej tarce. 3. Po odparowaniu większej ilości wywaru, dodajemy do wątróbki cebulę, olej rzepakowy, przyprawy ziołowe /majeranek/. Dusimy pod przykryciem, następnie oprószamy potrawę mąką i dodajemy tarte jabłka . 4. Dusimy całość około 5-10 minut.	
Czas przygotowania: 40 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb pilaw ze śliwką	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Polędwiczka wieprzowa/cielęcina	20g
Śliwka suszona	5g
Mąka pszenna	3g
Cebula	5g
Czosnek, ziele angielskie	Do smaku
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: mąka pszenna	
Sposób przygotowania:	
1. Mięso umyć, oczyścić, osuszyć. Pokroić w kostkę. Cebulę obrać, opłukać i pokroić w kostkę. 2. Śliwki suszone sparzyć wrzątkiem. Rozdrobnić. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. 3. Mięso zalać wrzątkiem, dodać listek laurowy i ziele angielskie i dusić do miękkości, około 40 minut. Po upływie 20 minut od rozpoczęcia procesu duszenia dodać cebulę. 4. W osobnym garnku udusić w niewielkiej ilości wody z dodatkiem przypraw ziołowych /według uznania/ rozdrobnione sparzone śliwki z czosnkiem. Po upływie 10 minut powstały sos zmiksować. 5. Duszone mięso łączymy z sosem śliwkowym. Potrawę możemy zagęścić dodając zawiesinę mąki z wodą. Wlać ją ciekłym strumieniem, ciągle mieszając gotować około 10 minut , aby stracić surowy smak mąki. Podając można posypać zieleniną.	
Czas przygotowania: 70 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb kuleczki z cielęciny w sosie cukiniowo pomidorowym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Cielęcina b/k	20-25g
Jajko kurze	5g
Angielka	5g
Mąka pszenna	1-2g
Mleko spożywcze	5g
Włoszczyzna /marchew pietruszka seler/	20g
Olej rzepakowy	3g
Cukinia zielona	20g
Pomidory świeże/pomidory w puszcze	20g
Cebula	10g
Natka pietruszki	1g
Majeranek	
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze, mleko spożywcze, angelka, seler, mąka pszenna	
Sposób przygotowania:	
1. Jajka kurze umyć i sparzyć. Włoszczyznę umyć, obrać i opłukać, zetrzeć na tarce z grubymi otworami. Cielęcinę umyć, oczyścić i osuszyć. Pokroić w kostkę. 2. Angielkę namoczyć w mleku/mleku z dodatkiem przegotowanej wody i odcisnąć, razem z mięsem, dwukrotnie przekręcić przez maszynkę. Dodać jajka i część mleka odcisniętego z angelki, część oleju, przyprawy ziołowe i dokładnie wyrobić masę mięsną. 3. Zagotować w garnku wodę z włoszczyzną i częścią oleju, w tym czasie z masy mięsnej formować kuleczki i obtoczyć je w mące pszennej. Do wywaru wkładać kuleczki i dusić pod przykryciem około 30 minut. 4. Cebulę obrać i umyć, pokroić w kosteczkę. Cukinię umyć i zetrzeć na tarce ze średnimi otworami. Pomidory świeże umyć, sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry i pokroić w kostkę /pomidory z puszki zblendować. Na rozgrzany olej wrzucić cebulę, chwilę smażyć, następnie dodać cukinie i pomidory. Dodać do gotujących się pulpetów. 5. Natkę pietruszki umyć, usunąć łodygi, posiekać i dodać na samym końcu gotowania do kuleczek.	
Czas przygotowania: 80 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb ryba po grecku	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Filet z ryby: mintaj, dorsz, morszczuk, sola	25g
Marchew	60g
Pietruszka	10g
Seler	10g
Cebula	30g
Przecier pomidorowy	8g
Olej rzepakowy	4g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano.	

Rozdział 2. **Receptury potraw – przykłady**

2.3 Obiady

Składniki, które mogą uczulać: ryba, seler
Sposób przygotowania:
1. Warzywa umyć obrać , opłukać i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dusić pod przykryciem z dodatkiem niewielkiej ilości wody, oleju i przypraw: listka laurowego i ziela angielskiego. Pod koniec duszenia dodać przecier pomidorowy i wymieszać.
2. Rybę umyć, oczyścić, jeżeli filet ma skórę usunąć ją, osuszyć, podzielić na porcje, oprószyć ziołami i skropić olejem. Odstawić w chłodne miejsce na 15 minut. Porcje ryby ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec w piekarniku około 15 minut w temperaturze 180°C.
3. Podawać rybę na talerzyku, nakładać na nią uduszone warzywa o konsystencji gęstego sosu.
Czas przygotowania: 80 min
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb risotto z polędwicy dorsza z warzywami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Ryż biały/paraboiled/arborio	15g
Polędwica z dorsza	20g
Marchew	20g
Pietruszka	15g
Olej rzepakowy	1g
Natka pietruszki	1g
Por	2g
Seler	10g
Cukinia	15g
Przecier pomidorowy	10g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziółowy, koperek, lubczyk, czosnek, zioła prowansalskie.	
Składniki, które mogą uczulać: ryba, seler	
Sposób przygotowania:	
1. Warzywa umyć obrać, opłukać i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Rybę umyć, oczyścić, jeżeli filet ma skórę usunąć ją, osuszyć, zmielić.	
2. Ryż przebrać, opłukać i ugotować na wrzątku.	
3. W garnku rozgrzać olej, wrzucić rozdrobnione warzywa i rybę. Dusić pod przykryciem z dodatkiem niewielkiej ilości wody i przypraw, aż do momentu kiedy warzywa będą miękkie ale nie rozgotowane. Pod koniec duszenia dodać przecier pomidorowy i wymieszać i dusić około 5 minut.	
4. Wszystkie składniki połączyć i przyprawić do smaku, posypać zieleniną, można zapiec w piekarniku.	
Czas przygotowania: 50 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb kotlety mielone panierowane z ryby zapiekane w sosie własnym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Filet z ryby: mintaj, dorsz, morszczuk, sola	25g
Cebula	2g
Jajko kurze	4g
Angielka	6g
Bułka tarta	2g
Olej rzepakowy	4g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano	
Składniki, które mogą uczulać: ryba, jako kurze, angielka, bułka tarta	
Sposób przygotowania:	
1. Jajka kurze umyć i sparzyć. Cebulę umyć, obrać i opłukać. jak Rybę umyć, oczyścić, jeżeli filet ma skórę usunąć ją, osuszyć, podzielić na porcje. Angielkę namoczyć w wodzie/mleku. 2. Rybę i cebulę zmielić, dodać jajko, odcisniętą angielkę i przyprawy ziołowe. Wymieszać na jednolitą masę. Uformować kotleci. Obtoczyć je w bułce tartej. Wyłożyć na wysmarowaną olejem blachę/lub wyłożoną pergaminem. Zapiekać w piekarniku około 20 minut w temperaturze 180°C. w połowie czasu pieczenia przewrócić kotleci na drugą stronę. 3. Przełożyć kotleci do płaskiego garnka i podać niewielką ilością wrzątku. Dusić jeszcze około 10 minut. Kotleci wyjąć a powstały sos doprawić do smaku, dodać posiekaną zieleninę.	
Czas przygotowania: 60 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb potrawka z królika	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Królik tuszka/comber/	25g
Marchew	10g
Pietruszka	10g
Masło extra	3g
Mąka pszenna	2g
Koperek lub natka pietruszki	
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, tymianek , zioła prowansalskie.	
Składniki, które mogą uczulać: mąka pszenna	
Sposób przygotowania:	
1. Warzywa umyć obrać, opłukać. Tuskę/mięso królika umyć, oczyścić i osuszyć. 2. Królika ugotować z warzywami w niewielkiej ilości wody z przyprawami. Po ugotowaniu – warzywa zetrzeć na tarce z grubymi oczkami, mięso królika oddzielić od kości i drobno posiekać. 3. Sporządzić zasmażkę I stopnia z masła i mąki, podlewać wywarem z gotowania mięsa z warzywami. Do otrzymanego sosu potrawkowego włożyć mięso królika i warzywa, doprawić przyprawami ziołowymi do smaku, zagotować. 4. Natkę pietruszki umyć, usunąć łodygi, posiekać i dodać na samym końcu.	
Czas przygotowania: 120 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb gulasz cielęcy	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Cielęcina b/k	25g
Mąka pszenna	2g
Olej rzepakowy	3g
Natka pietruszki	
Włoszczyzna bez kapusty na wywar	40g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, tymianek , zioła prowansalskie, czosnek.	
Składniki, które mogą uczulać: mąka pszenna	
Sposób przygotowania:	
1. Warzywa umyć obrać, opłukać. Cielęcinę umyć, oczyścić i osuszyć. Pokroić w kostkę. Przełożyć do garnka, dodać listek laurowy, zalać małą ilością wody dodać olej rzepakowy i dusić pod przykryciem. Dodać włoszczyznę. 2. Gdy mięso jest miękkie, wyjąć włoszczyznę i zagęścić sos zawiesiną wody i mąki. Zagotować, doprawić do smaku. Natkę pietruszki umyć, usunąć łodygi, posiekać i dodać na samym końcu. 3. Ugotowaną włoszczyznę można zetrzeć na tarce lub zmiksować i dodać do sosu, otrzymując sos potrawkowy.	
Czas przygotowania: 120 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z mięsa, drobiu i ryb bitki schabowe/wołowe w sosie koperkowym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Schab b/k lub wołowina bez kości	25g
Cebula	4g
Przecier pomidorowy	4g
Mąka pszenna	2g
Natka pietruszki	
Włoszczyzna bez kapusty na wywar	40g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: mąka pszenna	
Sposób przygotowania:	
1. Warzywa umyć obrać, opłukać. Mięso umyć, oczyścić i osuszyć. Pokroić w plastry w poprzek włókien mięsnych, rozbić i wyciorować. Lekko obrumienić bez tłuszczu na patelni teflonowej. 2. Przełożyć do garnka, dodać listek laurowy, zalać małą ilością wody i dusić pod przykryciem. Dodać włoszczyznę oraz oczyszczoną i pokrojoną w kostkę cebulę 3. Pod koniec duszenia dodać przecier pomidorowy. Gdy mięso jest miękkie, wyjąć włoszczyznę i zagęścić sos zawiesiną wody i mąki*. Zagotować, doprawić do smaku. Natkę pietruszki umyć, usunąć łodygi, posiekać i dodać na samym koniec.	
*Ugotowaną włoszczyznę można zmiksować i dodać do sosu zamiast podprawy z maki i wody w celu zagęszczenia sosu.	
Czas przygotowania: 120 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten	

POTRAWY JARSKIE, KASZE, MAKA

Przynależność do grupy potraw: potrawy jarskie, kasze, mąka kluski półfrancuskie	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mąka pszenna	20g
Jajko kurze	10g
Masło	2g
Olej rzepakowy	2g
Woda	2-5ml
*natka pietruszki	1g
Składniki, które mogą uczulać: mąka pszenna, jajko kurze	
Sposób przygotowania: 1. Jajka dokładnie umyć i wyparzyć. Oddzielić białka od żółtek. 2. Białka ubić na sztywną pianę. Masło rozetrzeć dodając porcjami olej, gdy masa dokładnie się połączy dodawać po jednym żółtku, stale ucierając. Utrzeć na jednolitą masę. Dodać do niej mąkę, wodę i białka ubite na pianę. Można dodać posiekaną natkę pietruszki lub inne przyprawy ziołowe. 3. Ciasto dokładnie wyrobić, lekko mieszając. 4. Nabierać łyżką bardzo małe porcje i wkładać do wrzącej wody. Gotować od momentu wypłynięcia przez około 3-5 minut. Osączyć .	
Czas przygotowania: 40 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy jarskie, wyroby mączne i kasze kluseczki gnocchi	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Ziemniaki	45g
Mąka pszenna	15g
Masło extra	2g
Jajko kurze	10g
Woda	10g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylia, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać: jako kurze, mąka pszenna	
Sposób przygotowania: 1. Jajka kurze umyć i wyparzyć. 2. Ziemniaki umyć, obrać i opłukać. Po ugotowaniu należy je wystudzić a następnie utłuc lub zblendować wraz z masłem na jednolitą masę . 3. Do masy ziemniaczanej dodać przesiana mąkę, jaję, przyprawy ziołowe i wodę. Wyrobić na gładką masę, jak najszybciej tak aby nie rozgrzewać ciasta rękoma. 4. Na wrzątek wrzucać uformowane łyżeczką kluseczki (tak jak kluski kładzione). Gotujemy około 2-3 minut od momentu wypłynięcia.	
Czas przygotowania: 120 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy jarskie, wyroby mączne i kasze kluseczki leniwe z serem i cynamonem	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Ser biały tłusty	50g
Mąka pszenna	15g
Jajko kurze	15g
Cynamon	Do smaku
Masło extra	5g
Składniki, które mogą uczulać: ser biały, jajko kurze, mąka pszenna	
Sposób przygotowania: 1. Jajka wymyć wyparzyć, oddzielić żółtko od białka. Białka ubić na sztywną pianę. 2. Ser biały zmielić. 3. Połączyć w misce twaróg z masą żółtkową i mąką na jednolitą masę. Dodać pianę z białek i delikatnie wymieszać. 4. Z ciasta formować wałeczki na stolnicy oprószonej mąką, kroić drobne kluseczki, wrzucać partiami na wrzątek /można również nałożyć porcje ciasta na brzeg płaskiego talerza i zgarniać łyżką małe części ciasta do gotującej się wody. 5. Gotować kluseczki około 1-2 minuty od momentu wypłynięcia na wierzch. 6. Przed podaniem polać roztopionym masłem i cynamonem. * zamiast masła z cynamonem można kluseczki leniwe podawać z sosem jogurtowo-owocowym	
Czas przygotowania: 60min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy jarskie, wyroby mączne i kasze naleśniki z serem i musem dyniowo -jabłkowym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Jajko kurze	10g
Mleko spożywcze	20-25g
Woda	25-40ml
Mąka pszenna/mąka pszenna pełnoziarnista	20g
Olej rzepakowy	1-2g
Ser twarogowy półtłusty	40g
Mleko spożywcze	5g
Dynia	30
Jabłko	30
Masło extra	3
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: cynamon, goździki, wanilia, gałka muszkatołowa.	
Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze, mąka pszenna, mleko krowie, ser twarogowy,	
Sposób przygotowania: 1. Jaja umyć i wyparzyć. Mąkę przesiać. 2. Do naczynia wbić jajka, dodać mleko, mąkę, wyrobić mikserem gładką masę stopniowo dodając wodę do uzyskania jednolitej masy o konsystencji śmietany. Na końcu dodać olej i wymieszać. Ciasto przykryć i odstawić na co najmniej 30 minut. 3. Dynie umyć, obrać pokroić w kostkę. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i rozdrobnić. W rondlu zagotować niewielką ilość wody , wrzucić dynie i jabłka, dodać wybrane przyprawy i dusić pod przykryciem aż do momentu rozpróżenia się jabłka i dyni. Mus owocowy można dodatkowo zblendować na gładko. Ser biały zmielić, dodać wanilię i mleko. 4. Naleśniki smażyć na patelni teflonowej, wlewając ciasto cienką warstwową na rozgrzaną	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

teflonową patelnię. Smażyć do momentu, aż ciasto zacznie odstawać od brzegów patelni, a pod spodem będzie lekko zrumienione. Naleśnik podważyć łopatką i przewrócić na drugą stronę, ponownie lekko przyrumienić.

5. Każdy naleśnik posmarować masą serową, zwinąć w rulon, lub złożyć. Połączyć sosem dyniowo-jabłkowym.

* do sporządzenia sosu można wykorzystać różne owoce sezonowe: śliwki, wiśnie, gruszki, morele, brzoskwinie.

* część lub całość maki pszennej można zastąpić mąką pszenną pełnoziarnistą

Czas przygotowania: 60 min

Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu. Potrawa zawiera gluten.

Przynależność do grupy potraw: potrawy półmiesne

zapiekanka z kaszy gryczanej, mięsa i warzyw

Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat

Liczba porcji : 1

Składniki:

Produkt jadalny [g]

Kasza gryczana prażona/nieprażona

15g

Seler

5g

Por

2g

Pietruszka

5g

Marchew

7g

Kalafior

5g

Brokuł

5g

Cebula

2g

Natka pietruszki

2g

Groszek zielony

0,5g

Cukinia

5g5g

Łopatka wieprzowa b/k

25g

Olej rzepakowy lub oliwa z oliwek

2g

Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazyliia, oregano.

Składniki, które mogą uczulać: seler

Sposób przygotowania:

1. Kaszę gryczaną przebrać, przepłukać pod bieżącą wodą. Ugotować kaszę na sypko, wrzucając ją na wrzątek z dodatkiem przypraw/liść laurowy, ziele angielskie i inne według uznania/. Stosunek kaszy do wody 1:1,25 - 1,5.
2. Mięso wymyć, oczyścić i osuszyć. Pokroić na mniejsze kawałki. Mięso zalać wrzątkiem i dusić do miękkości w sosie własnym, dodając przyprawy ziołowe według uznania .
3. Przeprowadzić obróbkę wstępną warzyw - wyszorować, wymyć, obrać i opłukać.
4. Pod koniec duszenia mięsa dodać rozdrobnione warzywa i ugotować je al dente.
5. W formie żaroodpornej wymieszać kaszę, olej lub oliwę, warzywa i dokładnie rozdrobnione mięso. Masę można podlać częścią sosu powstałego po ugotowaniu mięsa z warzywami. Naczynie przykryć pokrywką lub folią aluminiową.
6. Piec około 25 minut w temperaturze 160°C.

Czas przygotowania: 90 min

Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.

POTRAWY Z WARZYW I OWOCÓW

Przynależność do grupy potraw: potrawy z warzyw i owoców kapusta kiszona ze śliwką	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Kapusta kiszona	80g
Śliwki suszone	15g
Cebula	3g
Olej rzepakowy	3g
* marchew	
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, ziele angielski.	
Składniki, które mogą uczulać:	
Sposób przygotowania: 1. Śliwki suszone sparzyć wrzątkiem. 2. Cebulę umyć, obrać, drobno posiekać lub zetrzeć na tarce do warzyw. 3. Z kapusty kiszonej odcisnąć nadmiar soku, jeżeli jest zbyt kwaśna przepłukać w zimnej przegotowanej wodzie. Część kapusty kiszonej można zastąpić kapustą białą. 4. Drobno poszatkować kapustę kiszoną, pokroić odsączone śliwki. 5. Kapustę kiszoną, suszone śliwki i cebulkę wymieszać w misce, dodać olej rzepakowy i wszystkie składniki przełożyć do garnka, podlać wodą i dusić pod przykryciem, aż kapusta będzie miękka. W razie potrzeby uzupełniać płyn. 6. Jeżeli kapusta nadal jest zbyt kwaśna dodać drobno startą marchewkę i miód naturalny.	
Czas przygotowania: 150 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z warzyw i owoców surówka z pora i jabłka	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Por /biała część/	20g
Jabłko	45g
Jogurt naturalny	5g
Olej rzepakowy	2g
Natka pietruszki	2g
Składniki, które mogą uczulać: jogurt naturalny	
Sposób przygotowania: 1. Por umyć, obrać, opłukać i drobno pokroić. W celu usunięcia zbyt ostrego smaku można sparzyć wrzątkiem na sicie. 2. Jabłka umyć, usunąć gniazda nasienne /można obrać jabłka ze skórki o ile jest taka potrzeba / i zetrzeć na grubej tarce. 3. Wymieszać por z jabłkiem i dodać jogurt naturalny wymieszany uprzednio z olejem. Posypać zieleniną wymieszać.	
Czas przygotowania: 20 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy z warzyw i owoców surówka z kalarepki	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Kalarepa	50g
Jabłko	25g
Szczypiorek	0,25g
Marchew	5g
Koperek zielony	0,25g
Oliwa z oliwek	2-3g
Sok z cytryny	0,25
*Miód naturalny	1-2g
Składniki, które mogą uczulać: miód naturalny	
Sposób przygotowania:	
1. Kalarepkę, marchew, jabłka umyć, obrać, opłukać i zetrzeć na tarce jarzynowej na małych oczkach. 2. Szczypiorek i koperek umyć, usunąć łodygi i drobno posiekać. 3. Wymieszać w misce starte warzywa ze szczypiorkiem i koperkiem, dodać oliwę z oliwek, sok z cytryny i ewentualnie niewielka ilość miodu naturalnego. Całość jeszcze raz dokładnie wymieszać do połączenia się składników.	
Czas przygotowania: 20 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z warzyw i owoców surówka z kapusty włoskiej	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Kapusta włoska	70g
Ogórek kiszony	20g
Pomidor	20g
Szczypiorek	10g
Olej rzepakowy	5g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk, bazylija, oregano.	
Składniki, które mogą uczulać:	
Sposób przygotowania:	
1. Z kapusty usunąć zewnętrzne liście, wymyć, osuszyć, wykroić głąb i drobno poszatковать. 2. Pomidory umyć, sparzyć, usunąć skórę i pokroić w kostkę. Szczypiorek przebrać, umyć i drobno posiekać. 3. Ogórki kiszzone obrać i pokroić w pół plasterki. 4. Przygotować sos do surówki mieszając olej rzepakowy z wybranymi przyprawami ziołowymi do smaku. 5. Wszystkie składniki połączyć w misce, zalać sosem i odstawić przykryte w chłodne miejsce na około 60 minut.	
Czas przygotowania: 15 min + 60min oczekiwania	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy z warzyw i owoców surówka z selera, jabłek i rodzynek	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Seler bulwa	50g
Jabłko	20g
Rodzynki	10g
Olej rzepakowy	2ml
Sok z cytryny	2ml
Składniki, które mogą uczulać: seler	
Sposób przygotowania:	
1. Oczyszczony, umyty, obrany i opłukany seler drobno poszatkować lub zetrzeć drobno na tarce. 2. Rodzynki przebrać , sparzyć wrzątkiem. 3. Jabłka umyć, podzielić na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Zetrzeć na tarce, skropić delikatnie sokiem z cytryny. Odsączyć rodzynki. 4. Składniki: seler, jabłka i rodzynki połączyć, wymieszać z olejem rzepakowym. Jeżeli jabłka są kwaskowate, można dodać miodu naturalnego dla zrównoważenia smaku.	
Czas przygotowania: 20 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z warzyw i owoców surówka z czerwonej kapusty	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Kapusta czerwona	70g
Sok z cytryny /do smaku/	2-5ml
Jabłko	30g
Rodzynki	3g
Olej rzepakowy lub oliwa z oliwek	3 ml
Składniki, które mogą uczulać:	
Sposób przygotowania:	
1. Kapustę czerwoną po usunięciu wierzchnich liści, umyć, pokroić na mniejsze kawałki, usunąć głąb, opłukać. 2. Kapustę poszatkować/zetrzeć na tarce, przełożyć do garnka zalewając niewielką ilością wrzącej wody. Gotować około 30 minut. Po ugotowaniu delikatnie zakwasić sokiem z cytryny i zostawić do ostygnięcia. 3. Rodzynki przebrać, sparzyć wrzątkiem. 4. Jabłka umyć, podzielić na ćwiartki i usunąć gniazdo nasienne. Zetrzeć na tarce, skropić delikatnie sokiem z cytryny. Odsączyć rodzynki. 5. Składniki: ugotowaną kapustę, jabłka i rodzynki połączyć, wymieszać z olejem rzepakowym. Jeżeli jabłka są kwaskowate, można dodać miodu naturalnego dla zrównoważenia smaku.	
Czas przygotowania: 40 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy z warzyw i owoców surówka z kapusty pekińskiej z owocami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Kapusta pekińska	60g
Ananas w lekkim syropie	15g
Jabłko	25g
Cebula	3g
Olej rzepakowy	2g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz ziołowy, koperek, lubczyk.	
Składniki, które mogą uczulać:	
Sposób przygotowania:	
1. Kapustę pekińską umyć pod bieżącą wodą, osączyć, usunąć stwardniałe części, pokroić w cieniutkie paseczki. Cebulę obrać, umyć i pokroić w drobną kostkę. Jabłka umyć, obrać usunąć gniazda nasienne i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ananasa osączyć z soku i pokroić w drobną kosteczkę. 2. Wszystkie składniki wymieszać w misce, dodać olej, można doprawić sokiem z cytryny i koperkiem.	
Czas przygotowania: 30 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z warzyw i owoców sałatka z buraczków	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Buraki ćwikłowe	80g
Ogórki kiszane	20g
Jogurt naturalny	10g
Koperek zielony. pietruszka	1g
Cebula	2g
Sok z cytryny	Do smaku
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk.	
Składniki, które mogą uczulać: jogurt naturalny	
Sposób przygotowania:	
1. Buraczki wyszorować, umyć i ugotować w łupinkach. Po ugotowaniu obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. 2. Cebule obrać i umyć, wraz z obranymi ogórkami kiszonymi pokroić w drobną kostkę. Wymieszać z burakami. 4. Natkę pietruszki i koperek umyć, usunąć łodygi i drobno posiekać. 3. Jogurt wymieszać z sokiem z cytryny, pieprzem ziołowym, koperkiem lub natką pietruszki. 4. Warzywa połączyć i wymieszać z przygotowanym sosem.	
Czas przygotowania: 120 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.3 Obiady

Przynależność do grupy potraw: potrawy z warzyw i owoców kapusta czerwona duszona z dynią	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Kapusta czerwona	70g
Dynia	30g
Jabłko	10g
Olej rzepakowy	3g
Mąka kukurydziana	1g
Sok z cytryny	1g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, pieprz ziołowy, imbir.	
Składniki, które mogą uczulać:	
Sposób przygotowania:	
1. Z czerwonej kapusty usunąć wierzchnie liście umyć, usunąć głąb drobno poszatковать. Dynię wyszorować, rozkroić, obrać ze skóry i pokroić w kostkę. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w kostkę. 2. W rondlu zagotować niewielką ilość wody /tak aby było przykryte dno/, dodać olej i włożyć poszatkováana kapustę, dynię i jabłka, dodać przyprawy do smaku w tym imbir . 3. Dusić na małym ogniu pod przykryciem około 20 minut, mieszając i zwracając uwagę aby nie przypalić duszonych warzyw, w razie potrzeby podlać niewielką ilością wrzątku. Doprawić do smaku sokiem. 4. Przygotować zawiesinę z mąki kukurydzianej i niewielkiej ilości wody. Dodać zawiesinę do warzyw i wymieszać . Zagotować.	
Czas przygotowania: 40 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy z warzyw i owoców surówka jesienna z kapustą pekińską/sałatą lodową	
Przeznaczenie potrawy/konsument: obiad / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Kapusta pekińska/sałata lodowa	40g
Ogórek kiszony	10g
Pomidor	20g
Papryka	20g
Szczypiorek	2g
Koperek	1g
Jogurt naturalny	30g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, koperek, lubczyk.	
Składniki, które mogą uczulać: jogurt naturalny	
Sposób przygotowania:	
1. Kapustę pekińską umyć pod bieżącą wodą, osaczyć, usunąć stwardniałe części, pokroić w cieniutkie paseczki. Pomidora umyć, sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórę i pokroić w drobną kostkę. Ogórka kiszzonego obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. 2. Szczypiorek i koperek umyć, usunąć łodygi i drobno posiekać. 3. Wszystkie składniki wymieszać w misce, dodać jogurt naturalny, można doprawić sokiem z cytryny, pieprzem ziołowym, czosnkiem i odrobiną cukru.	
Czas przygotowania: 30 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady
2.4 Podwieczorki

WYPIEKI

Przynależność do grupy potraw: wypieki ciasto drożdżowe z malinami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: podwieczorek/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mąka pszenna	25g
Żółtko jaja kurzego	1/5 szt.
Drożdże suszone	1/10 op.
Mleko	10 ml
Masło	5g
Cukier	6g
Maliny/rabarbar	10g
Cukier waniliowy	1g
Kruszonka (opcjonalnie):	
Masło	3g
Mąka pszenna	5g
Cukier	3g
Cukier waniliowy	1g
Składniki, które mogą uczulać: mąka pszenna, jajko kurze, mleko, masło	
Sposób przygotowania: 1. Jajka umyć i wyparzyć. Oddzielić białka od żółtek. 2. Owoce świeże umyć (ewentualnie obrać) i osuszyć. Odmierzyć ilości poszczególnych składników. Masło rozpuścić. 3. Mąkę przesiać, dodać cukier, cukier waniliowy, drożdże, masę żółtkową, mleko, masło – wszystko dokładnie wymieszać . 4. Ciasto dokładnie wyrobić i wyłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia /posmarowaną tłuszczem, następnie poukładać owoce. 5. Z masła, cukru i mąki zrobić kruszonkę i posypać nią ciasto. 6. Pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 10-15 minut. 7. Piec 50 minut w temperaturze 170-180°C. 8. Po upieczeniu wystudzić i wyporcjować.	
Czas przygotowania: 20 min+15 min wyrastanie+50 min pieczenie	
Uwagi: podawać po wystudzeniu. Potrawa zawiera gluten.	

Przynależność do grupy potraw: wypieki sernik z brzoskwiniami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: podwieczorek/ dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Ser twarogowy półtłusty	50g
Masło	3g
Jajko kurze	20g
Brzoskwinie świeże/w syropie	20g
Mąka ziemniaczana	5g
Cukier waniliowy/wanilia laska	2g
Bułka tarta	1g
Cukier	5g
Składniki, które mogą uczulać: ser twarogowy tłusty, jajko kurze, bułka tarta	

Rozdział 2. **Receptury potraw – przykłady**

2.4 Podwieczorki

Sposób przygotowania:

1. Jajka umyć i wyparzyć. Oddzielić białka od żółtek. Białko jaja ubić na sztywną pianę.
2. Brzoskwinie świeże umyć, usunąć pestki i skórkę, pokroić w kostkę. Brzoskwinie z syropu osączyć na sicie i pokroić w kostkę.
3. Ser twarogowy zmielić przez maszynkę. Żółtka utrzeć z cukrem i masłem. Do utartej masy dodajemy mąkę ziemniaczaną i wanilię, dokładnie mieszamy.
4. Na koniec dodajemy pokrojone brzoskwinie oraz ubitą pianę z białek jaj. Delikatnie wymieszać ciasto za pomocą łypatki.
5. Formę wysmarować masłem i wysypać bułką tartą. Masę wlać do formy.
6. Wstawić do piekarnika i piec około 90minut w temperaturze 200°C, jeżeli sernik będzie podpiekał się od góry zbyt szybko przykryć go folią aluminiową /matową stroną do góry/.
7. Po upieczeniu pozostawić w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami około 30 minut, następnie wyjąć i wystudzić. Wyporcjować.

Czas przygotowania: 120 min

Uwagi: podawać bezpośrednio po wystudzeniu. Potrawa zawiera gluten.

Przynależność do grupy potraw: wypieki

ciasto marchewkowe

Przeznaczenie potrawy/konsument: śniadanie/podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat

Liczba porcji : 1

Składniki:

Produkt jadalny [g]

Mąka pszenna	17g
Jajko kurze	12,5g
Olej rzepakowy	4,5g
Tarta marchewka	20g
Cukier trzcinowy/miód	4g
Jabłko	30g
Proszek do pieczenia, soda	1g
Cynamon, wanilia	Do smaku
* rodzynki	

Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze, mąka pszenna, miód naturalny

Sposób przygotowania:

1. Jajka umyć i wyparzyć.
2. Marchewkę wyszorować, umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jabłka umyć, obrać i usunąć gniazda nasienne, pokroić w kostkę /skropić sokiem z cytryny. * Sparzyć rodzynki.
3. Całe jajka ucieramy z cukrem/miodem na puszystą masę, powoli dodajemy olej i mąkę pszenną, następnie startą marchewkę, proszek do pieczenia i sodę. Do masy dodać jabłka, rodzynki i cynamon, delikatnie wymieszać.
4. Ciasto wstawić do lekko nagrzanego piekarnika i piec około 45 minut w temperaturze 180°C, aż do momentu „suchego patyczka”

Czas przygotowania: 70 min

Uwagi: podawać bezpośrednio po wystudzeniu. Potrawa zawiera gluten.

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.4 Podwieczorki

Przynależność do grupy potraw: wypieki rogaliki z owocami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mąka pszenna tortowa	10g
Jajko kurze	5g
Drożdże suszone	0,15g
Masło extra	2g
Mleko spożywcze	2,5g
Cukier trzcinowy/miód naturalny	2g
Wanilia	
Owoce sezonowe/konfitura owocowa	20/10
Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze, mąka pszenna, mleko krowie, miód naturalny	
Sposób przygotowania:	
1. Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku z dodatkiem szczypty cukru, odstawić w ciepłe miejsce.. 2. Jajka umyć i wyparzyć. Masło rozpuścić w rondelku i wystudzić. 3. Owoce sezonowe umyć, obrać, rozdrobnić i uprzążyć z dodatkiem niewielkiej ilości wody na gęstą masę. Do masy dodać przyprawy: cynamon, goździki, gałkę muszkatołową, wanilię. 4. Do przesianej mąki dodać kolejno: zaczyn drożdżowy, cukier, wystudzone masło. Wszystkie składniki wymieszać i wyrobić ciasto. 5. Ciasto rozwałkować, wycinać trójkąty. Na szerszy koniec nałożyć porcję musu owocowego, owoców lub konfitury owocowej i zawijać do środka. 6. Blachę wyłożyć pergaminem do pieczenia, rogaliki układać na blasze w odstępach 5 centymetrowych. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 30 minut. 7. Piekarnik nagrzać do 180°C, wstawić rogaliki do nagrzanego piekarnika i piec 35-40 minut.	
Czas przygotowania: 120 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wystudzeniu. Potrawa zawiera gluten	

Przynależność do grupy potraw: wypieki rożki półkruche z jabłkami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mąka pszenna	16g
Jajko kurze	2,5g
Śmietana 18%	4g
Drożdże	0,15g
Masło extra	6,5g
Cukier trzcinowy/miód naturalny	1,5g
Jabłka	10g
Cukier puder	Do posypania
Wanilia, cynamon	Do smaku
Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze, mąka pszenna, miód naturalny	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.4 Podwieczorki

Sposób przygotowania:

1. Jaja kurze umyć i wyparzyć.
2. Mąkę przesiać przez sito, dodać drożdże, jajka, śmietanę, miękkie masło i cukier. Wszystkie składniki posiekać i szybko zanieść. Ciasto zawinąć w folię spożywczą /w kilku porcjach/ i schładzać w lodówce przez około 60 minut.
3. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić na plasterki lub ósemki. Przełożyć do miski skropić sokiem z cytryny, można dodać cynamon, wanilię.
4. Ciasto porcjami wyjmować z lodówki, rozwałkować na stolnicy do grubości około 3mm, wycinać szklaną koła, nakładać pośrodku porce jabłek i zlepiając brzegi formować rożki.
5. Blachę wyłożyć pergaminem do pieczenia, rożki układać na blasze w odstępach 5 centymetrowych. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 30 minut.
6. Piekarnik nagrzać do 180°C , wstawić rożki do nagrzanego piekarnika i piec około 20 minut aż uzyskają złoty kolor. Po upieczeniu można posypać delikatnie cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 120 min

Uwagi: podawać bezpośrednio po wystudzeniu. Potrawa zawiera gluten

DESERY

Przynależność do grupy potraw: potrawy jarskie, wyroby mączne i kasze
mus z kaszy manny z owocami

Przeznaczenie potrawy/konsument: podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat

Liczba porcji : 1

Składniki:

Produkt jadalny [g]

Mleko spożywcze	150-200g
Kasza manna	15g
Maliny/ malina mrożona	20g
Jagody/jagoda mrożona	20g
Jabłko	40
Masło extra	2g
*Miód naturalny	2-3g

Przyprawy do smaku: cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, wanilia ziarna

Składniki, które mogą uczulać: mleko krowie, kasza manna, miód naturalny

Sposób przygotowania:

1. Owoce mrożone rozmrozić, przebrać i opłukać. Świeże owoce jagodowe przebrać, opłukać dokładnie pod bieżącą wodą. Jabłko umyć, usunąć gniazdo nasienne, obrać i zetrzeć na tarce.
2. Mleko zagotować z masłem extra, dodać przepłukaną kaszę manną rozprowadzoną w niewielkiej ilości mleka, gotować ciągle mieszając na wolnym ogniu do całkowitego rozklejenia kaszy. Doprawić do smaku.
3. Owoce udusić z dodatkiem niewielkiej ilości wody oraz miodu naturalnego. Owoce można zmiksować aby uzyskać sos o jednolitej konsystencji.
4. Kasze wyporcjować, połączyć musem owocowym.

Czas przygotowania: 40 min

Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.4 Podwieczorki

Przynależność do grupy potraw: potrawy jarskie, wyroby mączne i kasze budyń jaglany z musem owocowym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Kasza jaglana	15-20g
Mleko spożywcze	150-200g
Jabłka	50g
Daktyle	3g
Cynamon, imbir, goździki, sok z cytryny	
Przyprawy do smaku: cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, wanilia ziarna.	
Składniki, które mogą uczulać: mleko spożywcze	
Sposób przygotowania:	
1. Kaszę jaglaną sparzyć wrzątkiem, mleko zagotować, dodać kaszę i gotować ciągle mieszając na wolnym ogniu. 2. Daktyle sparzyć wrzątkiem. 3. Jabłka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, poszatkować. Podlać niewielką ilością wody i dusić z dodatkiem posiekanych daktyli. Dodać przyprawy do smaku. 4. Ugotowaną kaszę zmiksować blenderem do uzyskania kremowej konsystencji . lekko przestudzić i wyporcjować. Dodać do każdej porcji mus jabłkowy * mus owocowy można przyrządzić z różnych owoców sezonowych	
Czas przygotowania: 30 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po przestudzeniu i wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: potrawy jarskie, wyroby mączne i kasze ryż zapiekany z serem twarogowym i owocami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mleko spożywcze	150g
Ryż biały/arborio/paraboiled	20g
Ser twarogowy	30g
Jabłko	30g
Gruszka	20g
Przyprawy do smaku: cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, wanilia ziarna.	
Składniki, które mogą uczulać: mleko krowie, ser twarogowy	
Sposób przygotowania:	
1. Ryż przebrać i kilkakrotnie przepłukać. Ugotować ryż na mleku /w celu uzyskania odpowiedniej – dosyć gęstej konsystencji, można w razie potrzeby dodać do mleka wodę. 2. Jabłka, gruszki umyć obrać i rozdrobnić - pokroić w kostkę lub zetrzeć na tarce, ser rozdrobnić widelcem. Ryż, ser i owoce wymieszać delikatnie ze sobą dodając przyprawy: wanilie, cynamon. 3. Masę przełożyć do formy żaroodpornej. Zapiekać pod przykryciem około 25 minut w temperaturze 180°C. 4. Potrawę można podawać z sosem jogurtowym.	
Czas przygotowania: 80 min	
Uwagi: podawać ciepłe, bezpośrednio po lekkim wystudzeniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady
2.4 Podwieczorki

DODATKI DO PIECZYWA I PASTY

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty pasta z piersi kurczaka	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/ podwieczorek /dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Pierś z kurczaka gotowana/schab/pierś z indyka	15g
Seler	2-4g
Por	5g
Cytryna/sok z cytryny	1g
Olej rzepakowy/ oliwa z oliwek	1g/do uzyskania jednolitej konsystencji
Natka pietruszki/koperek zielony	1g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazylia, oregano, lubczyk, tymianek	
Składniki, które mogą uczulać: seler, cytryna	
Sposób przygotowania: 1. Pierś z kurczaka(lub schab, pierś z indyka) wraz z warzywami po obróbce wstępnej gotujemy na parze. 2. Po ugotowaniu mięso wraz z warzywami mielimy/ bledujemy . 3. Dodajemy olej rzepakowy lub oliwę oraz przyprawy ziołowe do smaku, mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. 4. Nakładamy na kanapki lub podajemy wyporcjowane. *do wykonania pasty możemy użyć mięso na bazie którego gotowana była zupa obiadowa	
Czas przygotowania: 60 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty pasta z łososia z rusztu z jajkiem/serkiem kanapkowym	
Przeznaczenie potrawy/konsument: śniadanie/podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Filet z łososia	8g
Jajko kurza/serek kanapkowy	20g/20g
Oliwa z oliwek	1g
Sok z cytryny	0,5g
Natka pietruszki/koperek	1g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazylia, oregano, lubczyk, tymianek	
Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze, ryba	
Sposób przygotowania: 1. Filet z łososia umyć, oczyścić, usunąć skórę i ości, natrzeć wybranymi przyprawami ziołowymi i skropić sokiem z cytryny. Odstawić w chłodne miejsce na 15 minut. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C około 15-20 minut. 2. Jajko kurze umyć i sparzyć. Ugotować na twardo. 3. Koperek/ natkę pietruszki umyć, osuszyć, usunąć łodygi i posiekać. 4. Łososia po wystudzeniu rozdrobnić widelcem, jaja drobniutko posiekać, dodać oliwę z oliwek, zieleninę. Dokładnie wymieszać składniki pasty, aż do połączenia składników. Doprawić do smaku.	
Czas przygotowania: 40 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.4 Podwieczorki

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty pasta z soczewicy	
Przeznaczenie potrawy/konsument: śniadanie/podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Soczewica czerwona	10g
Ser twarogowy półtłusty	20g
Czosnek	1-2g
Oliwa z oliwek	1-2g
Pieprz ziółowy	Do smaku
Przyprawy, przyprawy ziółowe do smaku: pieprz, pieprz ziółowy, bazylia, oregano, lubczyk, tymianek, liść laurowy, ziele angielskie.	
Składniki, które mogą uczulać: ser twarogowy półtłusty	
Sposób przygotowania: 1. Soczewicę przebrać, przepłukać pod bieżącą wodą. Zalać wrzątkiem i gotować pod przykryciem do miękkości. Po ugotowaniu przestudzić. 2. Czosnek obrać , przepuścić przez praskę i rozetrzeć na gładką masę. 3. Ser twarogowy rozdrobnić widelcem, dodać czosnek, oliwę z oliwek, przyprawy ziółowe do smaku i ugotowana soczewicę. Zmiksować na gładką masę.	
Czas przygotowania: 60 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty pasta z ryby gotowanej z warzywami	
Przeznaczenie potrawy/konsument: I śniadanie/podwieczorek dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Filet z ryby: mintaj, morszczuk, łosoś, sola, miruna, dorsz	25g
Marchew	10g
Seler	5g
Pietruszka	5g
Por	2g
Cebula	2g
Oliwa z oliwek	3g
Natka pietruszki	2g
Przyprawy, przyprawy ziółowe do smaku: pieprz, pieprz ziółowy, bazylia, oregano, lubczyk, czosnek.	
Składniki, które mogą uczulać: ryba, seler	
Sposób przygotowania: 1. Warzywa (marchew, seler, pietruszkę, pora) umyć, obrać i opłukać. Rozdrobnione warzywa zalać wrzątkiem, tak aby były tylko zakryte wodą i gotować z dodatkiem przypraw : liść laurowy, ziele angielskie, łyżeczki oliwy. Gotować pod przykryciem 15 minut. 2. Cebule umyć, obrać i posiekać, natkę pietruszki umyć, osuszyć, usunąć łodygi i posiekać. 3. Rybę rozmrozić, opłukać, oczyścić i osuszyć, podzielić na mniejsze kawałki. Dodać do gotujących się warzyw. Ugotować do miękkości. 4. Odląć powstały wywar /nie wylewać/, warzywa i rybę wystudzić, następnie zmielić w maszynce. 5. Masę przełożyć do miski dodać drobno posiekana cebule, natkę pietruszki, wybrane przyprawy ziółowe i oliwę z oliwek. Dokładnie wymieszać do uzyskania jednolitej masy. Jeżeli masa jest zbyt sucha/ściśła, dodać odrobine wcześniej odlanego wywaru.	
Czas przygotowania: 60 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wykonaniu.	

Rozdział 2. Receptury potraw – przykłady

2.4 Podwieczorki

Przynależność do grupy potraw: dodatki do pieczywa i pasty pasztet drobiowy z wątróbką i żurawiną	
Przeznaczenie potrawy/konsument: śniadanie/podwieczorek / dzieci 1 – 3 lat	
Liczba porcji : 1	
Składniki:	Produkt jadalny [g]
Mięso z kurczaka	10g
Wątróbka drobiowa	3g
Cebula	1g
Bułka tarta	1g
Angielka namoczona w mleku	2g
Jajko kurze	1g
Marchew	5g
Pietruszka	2g
Seler	2g
Olej rzepakowy	1g
Żurawina	1g
Przyprawy, przyprawy ziołowe do smaku: pieprz, pieprz ziołowy, bazylia, oregano, lubczyk, tymianek.	
Składniki, które mogą uczulać: jajko kurze, mleko krowie, seler, bułka tarta, angielka	
Sposób przygotowania: 1. Jajko kurze umyć i sparzyć. Żurawinę sparzyć wrzątkiem. 2. Warzywa umyć, obrać, opłukać i rozdrobnić. Mięso kurze i wątróbkę umyć, oczyścić, osuszyć, pokroić w kostkę. 3. Warzywa i mięso kurczaka zalać wrzątkiem i gotować pod przykryciem. Cebulę z wątróbką przesmażyć na oleju. 4. Wszystkie składniki / mięso gotowane z warzywami, wątróbkę z cebulą, żurawinę/ po przestudzeniu zmielić, do masy dodać bułkę tartą, jajko, przyprawy i odcisniętą angielkę i wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. 5. Masę pasztetową przełożyć do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180°C przez około 45-50 minut. Wyjąć , wystudzić	
Czas przygotowania: 100 min	
Uwagi: podawać bezpośrednio po wystudzeniu. Potrawa zawiera gluten.	

Bibliografia

1. Czajkowski K., Czerwionka-Szaflarska H., Charzewska J. i wsp.: Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie suplementacji kwasu dokozaheksaenowego i innych kwasów tłuszczowych omega 3 w populacji kobiet ciężarnych, karmiących piersią oraz niemowląt i dzieci do lat 3. *Standardy Medyczne Pediatria* 2010, 7, 729-736.
2. Dobrzańska A., Charzewska J., Weker H. I wsp.: Normy żywienia zdrowych dzieci w 1.-3. roku życia – stanowisko Polskiej Grupy Ekspertów. Część I – Zapotrzebowanie na energie i składniki odżywcze. *Standardy Medyczne Pediatria* 2012, 9, 313-316.
3. Dobrzańska A., Charzewska J., Weker H. I wsp.: Normy żywienia zdrowych dzieci w 1.-3. roku życia – stanowisko Polskiej Grupy Ekspertów. Część II – Omówienie poszczególnych składników odżywczych. *Standardy Medyczne Pediatria* 2012, 9, 319-324.
4. Jarosz M (red): Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Wyd. IŻŻ, W-wa, 2012.
5. materiały z warsztatów szkoleniowych „Zaburzenia karmienia u dzieci. Zespołowe postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne”, Łódź, 25.05.2013.
6. Panasiuk J., Grabias S., Woźniak T.: Logopedia. Standardy postępowania logopedycznego. UMCS, 2015.
7. Szajewska H., Rybak A. (red): Żywienie dzieci – wytyczne i stanowiska towarzystw naukowych 2006-2012. *Standardy Medyczne* 2013, 10, supl 2, 5-60.
8. Szajewska H., Socha P., Horvath A., Rybak A., Dobrzańska A., Borszewska-Kornacka M.K., Chybicka A., Czerwionka-Szaflarska M., Gajewska D., Helwich E., Książyk J., Mojska H., Stolarczyk A., Weker H.: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. *Standardy Medyczne Pediatria*, 2014, 11, 321-338.
9. Woś H., Weker H., Jackowska T i wsp. : Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń dotyczących spożycia wody i innych napojów przez niemowlęta, dzieci i młodzież. *Standardy Medyczne Interna*, 2010, 1, 7-15.
10. Szpringer-Nodzak M., Wochna-Sobańska M. (red): Stomatologia wieku rozwojowego Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003.
11. Dietetyczna książka kucharska pod redakcją mgr inż. Zofii Wieczorek-Chełmińskiej, PZWL, Warszawa 1986,
12. Dieta łatwo strawna, dr hab. R. Połec, inż. Z. Zawistowska PZWL Warszawa 1989,
13. Dieta łatwo strawna, prof. Dr hab. Med. Ś. Ziemiański, inż. Z. Zawistowska, Ostoja, Warszawa 1991
14. Dietetyczna książka kucharska pod redakcją mgr inż. Zofii Wieczorek-Chełmińskiej, PZWL, Warszawa,
15. Kuchnia serwuje system HACCP. Poradnik wdrażania zasad GHP/GMP i Systemu HACCP w zakładach żywienia zbiorowego i firmach cateringowych, H. Turlejska, U. Pelzner, E. Konecka –Matyjek IŻŻ Gastropol Group Sp. z o. o., Warszawa 2004,

Bibliografia

16. Higiena produkcji żywności pod redakcją Danuty Kołożyn –Krajewskiej, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2003,
17. Żywnienie dzieci, Woś Halina, Staszewska-Kwak Anna, PZWL Warszawa 2008
18. Nowoczesna dietetyczna książka kucharska, Zofia Wieczorek-Chełmińska, Wydawnictwo Lekarskie PZWL , Warszawa 2004
19. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014
20. Bromatologia. Zarys Nauki o Żywności i Żywieniu, Żywieniu, Gertig Henryk, Przysławski Juliusz, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007
21. Wykonywanie czynności przygotowawczych związanych ze sporządzaniem, ekspedycją i podawaniem potraw 512[02].Z1.03 Poradnik dla ucznia, Anna Derbis, Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy Radom 2007
22. Sporządzanie posiłków 341[04].Z4.02 Poradnik dla ucznia, Renata Danasiewicz, Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy Radom 2006
23. Kucharz & Gastronom: vademecum. Biller E. i inni, Rea, Warszawa 2001
24. Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Flis K., Procner A., WSiP, Warszawa 2003
25. Technologia gastronomiczna z obsługą konsumenta, Górecka D., Limanówka H., Superczyńska E., Żylinska-Kaczmarek M, Format AB, Warszawa 2006
26. Wyposażenie techniczne zakładów Grzesińska W., WSiP, Warszawa 2005
27. Wyposażenie techniczne zakładów gastronomicznych. Jastrzębski W., WSiP, Warszawa 2005
28. Wyposażenie techniczne zakładów gastronomicznych, Konarzewska M., Lada E., Zielonka B., REA Warszawa 2004,
29. Technologia gastronomiczna z obsługą konsumenta. Mikuta B., Format AB, Warszawa 1998
30. Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Procner A., WSiP, Warszawa 2003
31. Podstawy technologii gastronomicznej. Zalewski S., WNT, Warszawa 1997
32. Instrukcje dobrej praktyki higienicznej (GHP) i produkcyjnej (GMP) – Aleksandra Kazimierska MZZ w Łodzi , 2004
33. Księga HACCP Aleksandra Kazimierska MZZ w Łodzi , 2004
- 34.