

Szanowni Państwo,

W ramach kampanii edukacyjnej 1000 Pierwszych dni dla zdrowia, polecamy Państwa uwadze artykuł dotyczący nawodnienia dzieci w okresie letnim.

Artykuł przygotowany przez Panią Martę Wójtowicz edukatorkę żywieniową, znajdziecie Państwo na stronie 1000 Pierwszych dnia dla zdrowia lub bezpośrednio pod poniższym linkiem.

<https://1000dni.pl/dziecko-1-3-lata/koktajle-dla-dzieci-po-1-r-z>

Z publikacji „koktajle dla dzieci po 1 r. ż.” można dowiedzieć się między innymi o:

- [Nawodnienie – dlaczego jest tak ważne?](#)
- [Jak komponować koktajle dla dzieci?](#)
- [Przekąska](#)
- [Główny posiłek](#)
- [Przepisy na zdrowe koktajle dla dzieci](#)
-

Pyszny koktajl mleczno-owocowy

Składniki na 1 porcję

- ✓ 130 ml (niewiele ponad 1/2 szklanki) Bebiko Junior 3 NUTRIFlor Expert przygotowanego ze 120 ml (1/2 szklanki) wody i 20 g (4 miareczek) proszku
- ✓ 70 g (ok. 1/2 sztuki) banana
- ✓ 120 g (1 sztuka) jabłka
- ✓ 5 g (1 łyżeczka) masła
- ✓ szczypta cynamonu do smaku



Sposób przygotowania

W 100 ml wody gotować obrane jabłko pokrojone na dużą kostkę przez 3-4 minuty. Kiedy jabłko jest jeszcze gorące, dodać łyżeczkę masła, banana w plasterkach i ewentualnie cynamon. Rozgnieść troszkę widelcem. Przygotować Bebiko Junior 3 NUTRIFlor Expert według instrukcji na opakowaniu i dodać do wystudzonej papki. Na koniec wszystko zmiksować blenderem tak, aby uzyskać konsystencję ciasta naleśnikowego. Zamiast banana można dodać 3 rozgotowane morele lub suszone śliwki.

Fioletowy, turbo zdrowy koktajl z burakiem

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA PORCJĘ:

Kalorie	105,1 kcal
Białko	5,1 g
Tłuszcz	3,6 g
Węglowodany	13,3 g
Witamina D	0,1 µg
Wapń	79 mg
Żelazo	0,5 mg
Witamina C	8,9 mg



dla dzieci
po 12. miesiącu
życia

Składniki na 4 porcje

- ✓ 150 ml (ok. 10 łyżek) mleka 2%
- ✓ 100 g (pół opakowania) serka homogenizowanego naturalnego
- ✓ 125 g (1 słoiczek) przecieru BoboVita jabłka, jagody i gruszki Williamsa po 4. mies.
- ✓ 80 g (mała sztuka) ugotowanego buraka
- ✓ 80 g (mała sztuka) banana

Sposób przygotowania

1. Wszystkie składniki zblendować na gładki koktajl. 2. Gotowy koktajl przełożyć do szklanek.

Wskazówki

- ✓ serek homogenizowany można zamienić na jogurt naturalny