

Dlaczego warto robić zapasy?

Które warzywa odgrywają największą rolę w żywieniu dzieci?

W jaki sposób wprowadzać do jadłospisu zmiany,

by nie nadwyrężyły przedszkolnego budżetu?

Odpowiedzi są prostsze, niż mogłoby się na pierwszy rzut oka wydawać.

Katarzyna Płachecka



Zdrowe zmiany — oczami przedszkola

„Jesteś tym, co jesz” — żywienie w przedszkolu

 **Róbmy zapasy.** Jesienią powinniśmy wziąć przykład z wiewiórek i zrobić zimowe zapasy. Dlatego w naszym przedszkolu w październiku kupiliśmy kilkanaście dużych dyni. Przechowywane w suchym, chłodnym magazynie – nie zepsuły się i wystarczyły nam do końca lutego. To aż pięć miesięcy ze słoneczną zupą dyniową, placuszkami dyniowo-jabłkowymi i surówką z dyni. W przyszłym roku kupimy ich więcej. W podobny sposób można przechowywać jabłka, które nawet po kilku miesiącach nadają się do spożycia. Sprawdźcie też we wrześniu i październiku ceny orzechów włoskich i porównajcie z orzechami paczkowanymi, które kupujecie w trakcie roku. Te zakupione jesienią z pewnością okażą się znacznie tańsze. Ponadto będziecie wiedzieli, jak były przechowywane.

 **Dobra kasza nasza.** Kolejnym sposobem dokonania w przedszkolnym jadłospisie taniej zmiany na lepsze jest zamiana makaronu na kaszę. My lu-

bimy kaszę jagłaną, która zawiera mnóstwo cennych składników odżywczych. Cena tej kaszy zależy od hurtowni, ale jest niewiele wyższa niż cena przyzwoitej jakości makaronu. Kaszę jagłaną podajemy z krupnikiem i zupą pomidorową. Ma bardzo łagodny, przyjemny smak, jest chętnie zjadana przez dzieci. Jest przyjazna dzieciom uczulonym na gluten pszenny, którego pełno w makaronie. W naszym przedszkolu dzieci jedzą też kaszę jęczmienną, pęczak, ryż długoziarnisty. Przedszkolaki szybko polubiły nieznaną im wcześniej soczewicę i ciecierzycę, których używamy do robienia past kanapkowych, zapiekanek warzywno-mięsnych oraz do przyrządzania zup.

 **Ważne warzywa.** Nie zapominajcie o wspaniałych polskich warzywach, takich jak biała kapusta, która jest zdrowa, tania i dostępna przez cały rok. W 100 gramach kapusty znajduje się prawie tyle samo witaminy C, co w cytrynie. Z kapusty gotujemy pyszne kapuśniaki, jest też świetną bazą dla całej

gamy chrupiących surówek. Warto przyglądać się też owocom, które podawane są dzieciom. Mandarynki, banany i pomarańcze wcale nie należą do tanich owoców, a w dodatku powodują wychłodzenie organizmu, którego przecież chcemy w zimie za wszelką cenę uniknąć. Zamiast naszpikowanych chemią cytrusów podajemy dzieciom w okresie jesienno-zimowym zdrowe polskie jabłka. Zaoszczędzone pieniądze warto wydać na bardzo odżywcze orzechy, które można dodać do płatków śniadaniowych lub deseru z kaszy jagłanej i jabłek. Oczywiście – znacznie wygodniej jest podać dzieciom gotowe płatki ze sklepu (wystarczy je wsypać z opakowania do miseczki z mlekiem), ale są to płatki pełne cukru, czekoladowe kuleczki (ponownie: mocno dosłodzone) lub wysokoprzetworzone płatki kukurydziane. Za tę samą cenę możemy mieć jednak superzdrowe płatki jęczmienne, owsiane, żytnie lub jagłane, które po dodaniu kokosu, rodzynek, imbiru lub cynamonu zamieniają się

w pyszne musli. Płatki gotujemy na wodzie, dodajemy przyprawy, owoce lub orzechy. Serwujemy je z mlekiem lub naturalnym jogurtem. Musi minąć trochę czasu, by dzieci zaakceptowały prawdziwe płatki, zwłaszcza jeśli nie jedzą takich śniadań w domu. Jeśli jednak zależy wam na zdrowiu dzieci, warto zachęcać je do próbowania nowych smaków. Już po ośmiu tygodniach powstaje nawyk żywieniowy. Sprawcie, by był to dobry nawyk!

Pachnące zioła. Zamiast kupować warzywa, lepiej zainwestować w zestaw aromatycznych ziół. Oszczędzimy dzieciom chemicznych polepszczy smaku, takich jak glutaminian sodu. Nie bójcie się mało popularnych przypraw, takich jak kardamon, imbir, curry, kurkuma, czarnuszka. Poprawią i wydobędą smak potraw, nie szkodząc dzieciom.

Zagęszczanie zup. W naszym przedszkolu pojawiło się znacznie więcej zup-kremów. Zmiksowanie wszystkich warzyw od razu zagęszcza zupę, ale też gwarantuje, że do kuchni nie wrócą góry odłożonych na bok talerza kawałków selera i pietruszki. Nie zagęszczamy zup mąką. Zupa-krem jest zdrowa, pożywna i sycąca. Ma piękny kolor. Czego chcieć więcej?

W opinii rodziców. Dołączając do programu „Zdrowy Przedszkolak”, nie sądziliśmy, że spotka się on z aż tak pozytywnym oddźwiękiem ze strony rodziców. Większość z nich wykazała się bardzo otwartą i życzliwą postawą. Nauczycielki dodatkowo zachęcały dzieci do próbowania nowości, wymyślając nazwy potraw nawiązujące do znanych bajek oraz rozmawiały z rodzicami, prosząc ich, by pomagali budować pozytywne nastawienie dzieci do nowych smaków. Rodzice zapisujący dzieci do naszego przedszkola uznają zdrowe żywienie za ogromny walor. Są szczęśliwi, że ich dziecko będzie jadło w przedszkolu wartościowe posiłki.

Cena zdrowia. Nie ukrywam, że zmiany w jadłospisie kosztowały nas trochę wysiłku i pieniędzy, jednak przy odrobinie dobrej woli da się je wprowadzić – nasze dzieci będą

jeść zdrowsze, urozmaicone posiłki, poznają nowe smaki i nabiorą zdrowych nawyków żywieniowych. Znalazienie dostawców, którzy byli gotowi dostarczać nam ciecierzycę, soczewicę i tym podobne produkty zajęło nam kilka godzin. Większość nowych przepisów znalazłyśmy bez większego trudu na stronie projektu „Zdrowy Przedszkolak” i na polecanych tam blogach kulinarnych. Korzystamy też z książek kucharskich ze zdrowymi przepisami. Dokonujemy również własnych modyfikacji potraw zależnie od dostępności niektórych warzyw lub jeśli okazuje się – nawet już podczas gotowania – że oczekujemy innego smaku.

A co na to dzieci? W tym miejscu pozwolę sobie na przytoczenie fragmentu mojej wypowiedzi – zamieszczonej na stronie internetowej programu „Zdrowy Przedszkolak” – na temat reakcji dzieci na nową dietę: *Początki oczywiście nie były łatwe. Dzieci, nieufne wobec nowości, nie chciały nawet próbować hummusu, kaszy jaglanej, gryczanej, a nawet zupy dyniowej, która miała przepiękny, złocisty kolor. Do sukcesu potrzebna była współpraca pań kucharek, pań nauczycielek i rodziców (...). Teraz największą radość sprawia nam, gdy dziecko mówi: „Mamo, ugotuj mi tak, jak w przedszkolu!”. Przedszkolaki polubiły prowansalską zupę pomidorową z kaszą jaglaną (według niektórych dzieci jest ona „najlepsza na świecie”), a pojawienie się pasty z zielonej soczewicy budzi teraz prawdziwy entuzjazm.*

Mimo że żywienie dzieci zgodnie z zaleceniami „Zdrowego Przedszkolaka” wiąże się ze zwiększeniem wydatków na artykuły spożywcze, uważamy, że warto było. Jakość jedzenia jest bardzo silnym atutem naszej placówki. **Jesteśmy dumni z tego, że żywić zdrowo dzieci, mamy wpływ na budowę ich organizmów.** Wierzymy, że nasze przedszkolaki wyrosną na zdrowych i silnych ludzi, bo, parafrazując znane przysłowie: „**Będziesz tym, co jesz**”. ■



Katarzyna Płachecka – magister pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej, absolwentka Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie. Nauczycielka kontraktowa, od lat związana z krakowskim Przedszkolem Niepublicznym „Pod gwiazdkami”. Współodpowiedzialna za realizację projektu „Zdrowy Przedszkolak” w swojej placówce.

PG 7061

CR 2944

WD 9070

od koralika i guzika do czytania i pisania

NS 3031

NS 3033

NS 3009