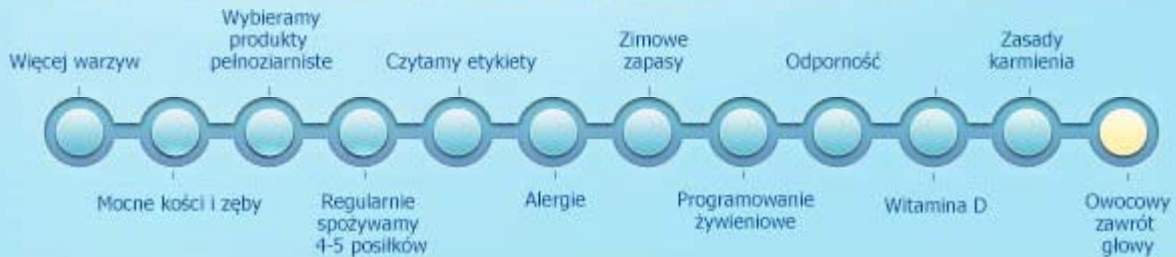




## ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

### Co miesiąc proste porady dla dbających o żywienie dzieci



### W tym miesiącu Owocowy zawrót głowy

Owoce są cennym źródłem witamin, składników mineralnych a także błonnika pokarmowego niezbędnego do

prawidłowej pracy przewodu pokarmowego. Ze względu na słodki smak, są dobrze akceptowane przez dzieci i z powodzeniem mogą zastępować słodczyce. Najbardziej wartościowe są świeże owoce sezonowe z tego powodu warto jest w pełni wykorzystać okres letni, który obfituje w te produkty.

Owoce będą doskonałą propozycją na II śniadanie lub podwieczorek, mogą zostać podane same, z dodatkiem jogurtu naturalnego a także posłużyć do przygotowania musów, sorbetów, koktajli czy naturalnych soków. Kupując owoce warto wybrać te krajowe, o świeżym, jędrnym wyglądzie bez śladów zepsucia. Niejadki lub dzieci, które spożywają ograniczony wachlarz owoców warto jest zachęcić do spróbowania nowych smaków, poprzez wspólne przygotowywanie sałatek lub szaszłyków owocowych.



**Joanna Pindral**  
specjalista ds. żywienia

### Owoce suszone - czy zawsze zdrowe?

Owoce suszone mogą być świetną przekąską lub dodatkiem do posiłku. Należy jednak dokładnie czytać etykiety tych produktów, ponieważ niektóre są konserwowane siarką (na etykietce mogą pojawić się następujące oznaczenia: E220, dwutlenek siarki, zawiera siarczany, konserwowany siarką, bezwodnik kwasu siarkawego). Ponieważ dwutlenek siarki jest uznawany za alergen, warto wybrać

### Czy wiesz, że...

Owoce powinny pojawiać się w jadłospisie dzieci w ilości około 250<sup>1</sup> g dziennie (np. średnie jabłko i mała gruszka). Niestety, według badania<sup>2</sup> tylko 67% dzieci otrzymywało każdego dnia produkty z tej grupy.

Srednio dzieci spożywały o ponad 33% mniej owoców niż zalecają eksperci z Instytutu Matki i Dziecka



<sup>1</sup>Wecker i wsp. (2013): "Modelowa racja pokarmowa dziecka w wieku poniemowlęcym-uzasadnienie wdrożenia", Standardy Medyczne Pediatria, 2013, tom 10, 815-830

<sup>2</sup>„Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce”. Badanie przeprowadzone przez Instytut Matki i dziecka we współpracy z Fundacją Nutricia w 2011 roku Pediatria, 3, 29-32

produkt bez jego dodatku.

Morela  
bez  
siarki



Morela  
konserwowana  
siarką

Wydrukuj plakat z praktycznymi poradami, stosuj je w praktyce i pokaż, że bierzesz udział w programie.

 [Kliknij i wydrukuj plakat](#)

### Masz wpływ na dalszą edukację poprzez biuletyny żywieniowe

Kolejny numer biuletynu żywieniowego pojawi się po wakacjach. Już dziś, możesz zdecydować jaki temat poruszymy we wrześniu.

Propozycję, prosimy wysłać na naszą skrzynkę mailową:  
**[kontakt@zdrowojemy.info](mailto:kontakt@zdrowojemy.info)**

### Odpowiemy na Twoje pytania na temat żywienia



Zapytaj doradców  
NUTRICIA  
801 16 5555



[serwis@nutricia.com.pl](mailto:serwis@nutricia.com.pl)



### Dobra praktyka

Jeśli przygotowują Państwo paczki dla dzieci na zakończenie roku (lub inne święta), zachęcamy do wzięcia przykładu z pomysłu stosowanego w Żłobku Miejskim nr 1 w Świdnicy. W paczkach dla dzieci z tego żłobka znajdują się same zdrowe smakołyki takie jak: suszone owoce, deserki mleczne oraz musy owocowe.

**[www.zdrowojemy.info](http://www.zdrowojemy.info)**



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

# Owocowy zawrót głowy

Korzystaj z letniego bogactwa owoców.  
Są równie słodkie, a dużo zdrowsze od batoników,  
ciasteczek czy cukierków

## Lody sorbetowe:



Musy z dowolnych owoców np. truskawek, kiwi i brzoskwiń, należy umieścić warstwowo w specjalnych pojemnikach do lodów lub kubeczkach np. po jogurcie i umieścić na kilka godzin w zamrażalce. Takie naturalne lody będą wspaniałym deserem dla dziecka w upalne dni.

## Szaszłyki owocowe:



Przygotuj różnokolorowe owoce i potnij je na małe kawałki. Wspólnie z dzieckiem przygotuj kolorowe szaszłyki owocowe. Jeśli dziecko jest zbyt małe by samo nadziewać na patyczki, z owoców może przygotować równie atrakcyjną sałatkę owocową. Dając dziecku możliwość samodzielnego przygotowania deseru zwiększasz jego szansę na zjedzenie nawet tych owoców, które wcześniej spożywało niechętnie.

## Praktyczne rady:

- ✓ Zwróć uwagę, by w codziennej diecie pojawiło się ok 250 g owoców, najlepiej by były to świeże owoce sezonowe podawane bez dodatku cukru.
- ✓ Kupując owoce wybieraj te jędrne o nieuszkodzonej skórce. Gdy zobaczysz pleśń nie odkrajaj jedynie fragmentu, wyrzuć cały owoc.
- ✓ Korzystaj z owoców sezonowych, wtedy ich smak i wartość odżywcza są najlepsze. Możesz także zachować smaki lata na dłużej. Mrożone truskawki, maliny, powidła ze śliwek bez dodatku cukru to przetwory, które chętnie wykorzystasz jesienią lub zimą.
- ✓ Owoce możesz także samodzielnie suszyć, np. jabłka czy morele. Kupując gotowe suszone owoce zwróć uwagę, czy nie są konserwowane siarką. Dwutlenek siarki jest uznawany za alergen dlatego warto wybrać produkt bez jego dodatku.