

od 6 miesięcy  
Przedział wiekowy  
do 3 lat



Magdalena Sikoń, Monika Skowron

**zdrowy**

**maluch**

Poradnik żywieniowy dla rodziców

GALAKTYKA

Tekst © Magdalena Sikoń, Monika Skowron 2013  
© Galaktyka, Sp. z o.o., Łódź 2013

Galaktyka Sp. z o.o.  
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5  
tel. (0-42) 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-277-5

Konsultacja: *prof. Janusz Książyk*  
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*  
Redakcja: *Marta Sobczak*  
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*  
Korekta: *Monika Ulatowska, Małgorzata Goląb*

Fotografia na pierwszej stronie okładki: *Andrey Bandurenko – Fotolia.com.*  
Fotografie potraw: *Anna Lewańska*  
Szczegółowe informacje o źródłach pozostałych fotografii znajdują się na stronie 176.

Skład i projekt okładki: *Artur Nowakowski*  
Druk i oprawa: *POZKAL*

Uwaga! Niniejsza książka nie powinna być traktowana jako substytut porady medycznej. Wydawca zaleca regularne zasięgnięcie porad medycznych u specjalisty w kwestiach dotyczących samopoczucia i zdrowia.

Księgarnia internetowa!!!  
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych  
Zapraszamy  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
kontakt e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości, z wyjątkiem cytowania niewielkich fragmentów w przeglądach i recenzjach. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# SPIS TREŚCI

**Jaki piękny wschód słońca, czyli o urokach rodzicielstwa 7**

**Egipskie mądrości, czyli piramida żywienia 9**

Trochę faktów 10

Roślinna piramida żywienia 12

**Co kryją w sobie warzywa, owoce, przyprawy  
i inne stwory 15**

Warzywa 16

Owoce 29

Zboża 40

Rośliny strączkowe 46

Nabiał 50

Rośliny oleiste i nasiona 57

Tłuszcze 61

Przyprawy 66

**Od papiek po restaurację, czyli kulinarne przepisy  
dla maluchów 71**

Przepisy podstawowe 73

Sześć miesięcy 74

Siedem miesięcy 77

Osiem miesięcy 82

Dziewięć miesięcy 87

Dziesięć miesięcy 92

Jedenaście miesięcy 98

Dwanaście miesięcy 104

**Wszystko pod kontrolą, czyli jak prawidłowo  
bilansować dietę dziecka 109**

Białko 112

Tłuszcz 113

Węglowodany 115

Składniki mineralne 116

Witaminy 120



Z jadłospisem ci do twarzy – idealna ściągą  
na 7 dni tygodnia 131

Tydzień pierwszy 132

Tydzień drugi 146

Schemat żywienia dzieci w pierwszym roku życia 161

Tabela wartości odżywczych 165

O autorkach i konsultancie 169

Spis potraw 170

Źródła fotografii 176

Bibliografia 177

Indeks 178





## Wstęp

### Jaki piękny wschód słońca, czyli o urokach rodzicielstwa

**G**dyby ktoś nam kiedyś powiedział, że będziemy wstawali wcześniej niż ptaki i słońce – popukaliśmy się w czoło. A gdyby jeszcze dodał, że będziemy się zajmowały zdrowym żywieniem dzieci i odpowiednim bilansowaniem ich diet (choć jedna z nas zawodowo zajmuje się dietetyką) – zobaczyłyby na naszych twarzach szerokie uśmiechy. A jednak... Dzisiaj już nikt nie zaskoczy nas pytaniem o dzieci ani o to, jak wygląda dzień przed wschodem słońca, gdy w letnie poranki szalejemy z naszymi maluchami na zroszonej trawie, budząc stopami i wspólnym śmiechem zaspane owady... Im też trzeba niekiedy przypomnieć, że pora już wstać.

Jedno jest pewne – bycie rodzicem: tatą lub mamą, to przygoda, którą trudno opisać. Z jednej strony stykamy się z mieszaniną niesamowitych przeżyć – lęków, radości i szaleństwa, a z drugiej pojawia się ogromna motywacja do rozwoju i działania na rzecz innych ludzi.

Gdyby nie nasze Cuda, nie spotkałybyśmy się (a właściwie nie spotkalibyśmy się, bo w tym wszystkim olbrzymie znaczenie ma obecność męża Magdy – Jarka) w portalu wegemaaluch.pl ani nie toczylibyśmy wielu dyskusji na temat zmian w żywieniu dzieci w naszym kraju.

To, czy ty i twoje dziecko jecie produkty zwierzęce i odzwierzęce, nie ma dla nas znaczenia. Ważne jest to, czy chcesz właściwie wpływać na rozwój swojego malucha.

Oddajemy w twoje ręce narzędzie, które pomoże ci zdobyć, poszerzyć lub zweryfikować wiedzę z zakresu prawidłowej diety i rozwoju dziecka. Nie chodzi nam także o żadną ideologię. Wyciąganie wniosków zostawiamy... tobie. Nie znajdziesz tutaj żadnych informacji, które mogłyby cię wprawić w zakłopotanie, wzbudzić poczucie winy czy wyższości w związku ze stosowaną przez siebie dietą.

A więc... Zapraszamy do świata kuchni bezmięsnej właściwej dla dziecka w wieku od 6 miesięcy do 3 lat.

Podzielimy się z tobą wiedzą o piramidzie żywienia i pokażemy, jak ją właściwie interpretować. Zapoznamy cię ze światem roślin, tłuszczów i nabiału. Opowiemy o tym, co w sobie kryją i od kiedy możesz nimi bezpiecznie częstować swoje maleństwo. Dowiesz się także, gdzie znajdują się składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju małego organizmu.

Aby ułatwić ci rolę kucharza, przygotowaliśmy również zestaw przepisów dla najmłodszych (od 6. do 12. miesiąca życia). Znajdziesz w nich propozycje odżywczych i pełnych energii śniadań, obiadów, kolacji oraz deserów. Dla starszych dzieci opracowałyśmy przykładowe, tygodniowe jadłospisy, które możesz samodzielnie modyfikować. Aby jednak czynić to właściwie, korzystaj z informacji o zapotrzebowaniu na poszczególne składniki pokarmowe, które znajdziesz w tej książce. Możesz ją potraktować jako poradnik lub uznać za inspirację... Najważniejsze, że trzymasz ją w ręce.

## Marchew

To bardzo popularne warzywo, które można dość wcześnie wprowadzić do diety dziecka. Jest to jednak roślina wchłaniająca metale ciężkie, a także środki ochrony roślin, dlatego jej korzeń trzeba zawsze dobrze wyszorować pod bieżącą wodą.

W marchwi znajdują się przede wszystkim beta-karoten oraz witaminy K, C i witaminy z grupy B (najwięcej B<sub>6</sub> i B<sub>3</sub>). Zawiera ona również kwas foliowy, a także składniki mineralne, jak potas i mangan. Jest w niej obecny także błonnik pokarmowy.

Marchewka to najbardziej lekkostrawne i łagodne warzywo dla dzieci. Zawsze należy odkrawać górną część korzenia (nasadę liści), szczególnie jeśli ma barwę zieloną, ponieważ występuje w niej (podobnie jak w niedojrzałych, zielonkawych ziemniakach i niedojrzałych bakłażanach) trująca solanina. Marchew można podawać dzieciom, które ukończyły 5. miesiąc życia.

## Ogórek

Należy do rodziny roślin dyniowatych. Najpopularniejsze są odmiany szklarniowe (tzw. wężowe – nazywane tak ze względu na swój długi kształt) oraz gruntowe (które są mniejsze i bardziej pękate).

W ogórku występuje witamina K oraz w znikomej ilości witamina C i kwas pantotenowy. Nie jest to także warzywo zbyt bogate w składniki mineralne, ale są w nim obecne w niewielkich ilościach mangan, potas i magnez. Ze względu na dużą zawartość wody, ogórki są dobrym pożywieniem na upalne dni, ponieważ zaspokajają pragnienie i nawadniają komórki ciała.

Najlepsze są warzywa z upraw gruntowych – dojrzewające na słońcu bez stosowania nawozów sztucznych. Można je podawać dziecku po ukończeniu 10. miesiąca życia.

## Oliwki

Stanowią typowy składnik kuchni śródziemnomorskiej. Najbardziej znane są oliwki w kolorze zielonym i czarnym. Mają one bardzo charakterystyczny smak i zapach, który nie wszystkim odpowiada. Owoce są mniej kaloryczne niż tłoczona z nich oliwa. Dodaje się je głównie do sałatek, ale mogą być również składnikiem past i pasztetów. Niestety w naszym kraju dostępne są głównie oliwki w postaci marynowanej, które charakteryzują się dużą zawartością sodu.

Oliwki są źródłem witaminy E i beta-karotenu oraz składników mineralnych, takich jak żelazo, miedź i wapń. Znajduje się w nich także sporo błonnika. Można je wprowadzić do diety dziecka dopiero około 12. miesiąca życia.



## Papryka

Jest to owoc krzewów z rodziny psiankowatych. Najbardziej znane odmiany to papryka biała, czerwona, zielona, chilli i jalapeno (dwie ostatnie są bardzo ostre i pikantne). Warzywo to jest doskonałym źródłem witaminy C, K i B<sub>6</sub>, poza tym znajdują się w nim także beta-karoten i niewielka ilość kwasu foliowego. Ze składników mineralnych w papryce obecne są mangan, potas, miedź, a w mniejszych ilościach również magnez oraz żelazo. Ponadto w warzywie tym występuje rutyna, która działa uszczelniająco na naczynia krwionośne.

Omawiane warzywo świetnie nadaje się do sałatek i kanapek oraz jako dodatek do potraw wielowarzywnych (gulasze i sosy). Można także przygotować paprykę faszerowaną. Do diety dziecka można ją wprowadzać (oczywiście łagodne i słodkie odmiany) po 9. miesiącu życia.

## Pasternak

Kiedyś było to bardzo popularne warzywo w polskiej kuchni. Obecnie zostało zapomniane, choć pod względem wartości odżywczych jest dużo cenniejsze niż korzeń pietruszki, do którego jest bardzo podobne. Pasternak ma dość charakterystyczny i ostry smak, który można z powodzeniem złagodzić, dodając do potraw na przykład śmietanę lub jogurt. Zawiera znaczne ilości witaminy C, K i B<sub>6</sub> oraz kwas foliowy, a ze składników mineralnych sporo manganu, a także potas, magnez i nieco wapnia. Pasternak wspomaga układ odpornościowy, jest to więc idealne warzywo w okresie jesienno-zimowym. Można go spożywać na surowo (w postaci surówki), a także w połączeniu z innymi warzywami po ugotowaniu. Może być także używany jako włoszczyzna lub przyprawa. Przygotowuje się z niego również przecier. Można go podawać dzieciom już od 6. miesiąca życia.

## Pieczarki

Wbrew powszechnej opinii, nie są zupełnie pozbawione wartości odżywczych. Co ciekawe, odpowiednie naświetlenie powoduje pojawienie się w nich witaminy D, co jest raczej niezwykłym zjawiskiem w świecie roślin (niestety nie ma jej w „produkowanych” przemysłowo pieczarkach). W pieczarkach znajdują się witaminy z grupy B (B<sub>2</sub> i B<sub>3</sub>), kwas pantotenowy oraz niewielkie ilości witaminy C i składników mineralnych (miedzi, selenu oraz potasu).

Z pieczarek można przyrządzić bardzo wiele różnych potraw – zup, paszтетów, kotle-tów i sosów. Nadają się świetnie również do przygotowania farszów do grubych makaronów, pierogów i naleśników. Dla dzieci najodpowiedniejsze są w postaci gotowanej lub duszonej.

Warto podkreślić, że są to jedyne grzyby, które można włączyć do diety dziecka od 12. miesiąca życia.



## Borówka amerykańska

Podobnie jak nasza polska jagoda, borówka ma wiele właściwości korzystnych dla zdrowia oraz pewne wartości odżywcze.

Zawiera witaminy C i K, beta-karoten oraz niewielką ilość witaminy B<sub>6</sub>, a także nieco żelaza i magnezu. Dzieciom można podawać borówki od 9. miesiąca życia.



## Brzoskwinia

To owoc występujący w dwóch odmianach: o białym, twardym i zbitym miąższu oraz o miąższu żółtym, miękkim i zdecydowanie bardziej soczystym. W brzoskwiniach znajdują się witamina C i beta-karoten oraz w mniejszej ilości witaminy K, E oraz B<sub>3</sub>. Ze składników mineralnych należy wymienić potas, miedź, żelazo i magnez. W brzoskwiniach obecny jest także błonnik pokarmowy, a więc w większej ilości owoce te mogą mieć lekkie działanie przeczyszczające. Do menu dzieci można włączać brzoskwinie już od 4. miesiąca życia.

## Czarna jagoda (jagoda)

To rodzima odmiana borówek, często spotykana w polskich lasach. W jagodach znajdują się duże ilości witaminy C, K i B<sub>6</sub>, a ze składników mineralnych nieco magnezu i żelaza.

Podobnie jak borówka amerykańska, jagoda dzięki zawartości beta-karotenu korzystnie wpływa na poprawę wzroku. Poprawia także funkcjonowanie układu pokarmowego, ma działanie przeciwbiegunkowe, a także wpływa na uszczelnianie naczyń krwionośnych. Jagody można podawać dzieciom od 9. miesiąca życia.

## Czereśnie

W zależności od odmiany mają nieco inne wartości odżywcze. Jednak zawsze zawierają sporo witaminy C i w mniejszej ilości witaminę K oraz potas, magnez i mangan. W owocach należących do odmian o ciemnym kolorze skórki znajduje się najwięcej antocyjanów, które chronią przed nowotworami.

Miąższ czereśni po wypestkowaniu można podawać dzieciom już od 8. miesiąca życia. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ czereśnie mogą podrażniać wrażliwy układ pokarmowy malucha, a w większej ilości mają działanie wzdymające i lekko rozwalniające stolec.





## Daktyle

Te jedne z najstarszych znanych owoców są niezwykle energetyczne i mają wyjątkowe właściwości odżywcze.

W daktylach znajdują się witaminy B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> i B<sub>6</sub>, kwas pantotenowy, a w mniejszej ilości beta-karoten oraz potas, miedź, mangan, magnez, a także niewielkie ilości żelaza i wapnia. Dzięki dużej zawartości błonnika pokarmowego owoce te zapobiegają zaparciom. Zawierają także dużo łatwo przyswajalnych węglowodanów, co czyni je doskonałą przekąską dla bardzo energicznych maluchów. Suszone daktyle są jednak bardzo kaloryczne, należy je więc podawać w niewielkich ilościach. Warto wybierać owoce z upraw bio, które nie powinny być siarkowane (owoce siarkowane przed podaniem trzeba dokładnie umyć, najlepiej po wcześniejszym krótkim namoczeniu w wodzie). Daktyle można podawać dzieciom, które ukończyły 8 miesięcy – najlepiej w postaci rozdrobnionej (zmiłsowane) z kaszkami i płatkami lub jako dodatek do deserów.

## Figi

W figach znajdują się witaminy z grupy B, witamina K, a w mniejszej ilości także witamina C i beta-karoten oraz składniki mineralne, takie jak potas, magnez, wapń i mangan. Ze względu na wysoką zawartość błonnika pokarmowego (w figach jest go najwięcej spośród wszystkich owoców) poprawiają pracę układu pokarmowego i są dobrym środkiem na uporczywe zaparcia. W owocach tych znajdują się również duże ilości węglowodanów, podobnie jak w daktylach, co sprawia, że są cennym źródłem energetycznym. Warto zapamiętać, że duża garść suszonych fig dostarcza tyle samo wapnia, co szklanka mleka. Są to jednak owoce bardzo kaloryczne, dlatego należy je zjadać tylko w umiarkowanych ilościach. Figi można stopniowo włączać do diety malucha, zachowując jednak ostrożność, ponieważ ich drobne pesteczki mogą wywołać biegunkę. Owoce te są doskonale jako dodatek do deserów czy śniadań na bazie kasz i kaszek. Można je podawać maluchom, które ukończyły 8 miesięcy.

## Granat

To doskonale i niedoceniane źródło witaminy K i C, kwasu foliowego oraz manganu, miedzi, potasu i magnezu. Jest to owoc egzotyczny, ale warto od czasu do czasu wzbogacić nim dietę dziecka, szczególnie w okresie zimowym. Można go podawać jako dodatek do deserów, galaretek lub w postaci soku. Miąższ tego owocu – w połączeniu z innymi owocami – można podawać dzieciom, które ukończyły 12 miesięcy (o ile są w stanie poradzić sobie z pestkami, zawsze też należy brać pod uwagę ryzyko zakrztuszenia!).



Ostatnie lata przyniosły istotne zmiany w planowaniu wprowadzania nowych produktów do diety dziecka w wieku niemowlęcym. W tej chwili znacznie wcześniej niż kiedyś wprowadza się na przykład gluten, który znajduje się w pszenicy, jęczmieniu i życie (w wieku 5 miesięcy u dzieci karmionych wyłącznie piersią i nieco później u dzieci karmionych mlekiem zastępczym). Pozostałe produkty można – a nawet trzeba – wprowadzać pod koniec pierwszego półrocza życia.

Najnowsze zalecenia American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (amerykańskiej akademii zajmującej się alergią, astmą i immunologią) idą o krok dalej. AAAAI zaleca wprowadzanie do diety dziecka wszystkich głównych alergenów, a więc pszenicy, orzechów ziemnych i orzechów w ogóle, soi, jajek, produktów mlecznych oraz ryb i owoców morza, już w 5.–6. miesiącu życia dziecka. Ryby i owoce morza wymieniamy tylko dla porządku – nie oznacza to, że rodzice wegetarian powinni podawać je swoim dzieciom, podobnie jak weganie nie będą stosować wymienionych na tej liście pozostałych produktów pochodzenia zwierzęcego. O ile wczesne wprowadzanie glutenu jest sztywną wytyczną, o tyle wprowadzanie pozostałych alergenów pozostaje na razie tylko zaleceniem. Wiemy już, że taka strategia nie zwiększa ryzyka rozwoju alergii – czego do niedawna się obawiano, a co nie zostało potwierdzone w badaniach – zaś najnowsze dowody naukowe sugerują, że może je zmniejszać. Okres przed ukończeniem pierwszej połowy roku życia ma wyjątkowe znaczenie, jeśli chodzi o rozwój układu odpornościowego i naukowcy podejrzewają, że w przypadku kontaktu z alergenami mały organizm może się nauczyć, je tolerować.

W jakiej formie podawać te produkty tak małemu dziecku? Zacznijmy od tego, że w zupełności wystarczą ich symboliczne ilości. W 5.–6. miesiącu życia dzieciom standardowo podaje się przecier jarzynowy lub owocowy z dodatkiem kaszki bądź kleiku zawierającego gluten. Wystarczy więc do takiego przecieru dodać na przykład pół łyżeczki masła orzechowego (w 100% z samych zmielonych orzechów) i dokładnie zmiksować.

Niemowlętom i dzieciom przed ukończeniem 4.–5. roku życia nie można podawać całych orzechów lub pestek ze względu na ryzyko zakrztuszenia.

Możesz korzystać z naszych propozycji przepisów lub podawać swojemu dziecku konkretny produkt oddzielnie. Pamiętaj jednak, by nie robić tego na siłę. Wzbogacanie diety w różne smaki ma oczywiście głęboki sens, ale dziecko – tak samo jak osoba dorosła – musi mieć swój udział w doborze tego, co chce jeść. Akceptacja danego smaku jest podstawą jego stosowania, a odmowa podpowiada ci, że dalsze próby trzeba odłożyć na później.



W tej części znajdziesz wiele podpowiedzi, jak podać dziecku różne warzywa, owoce czy kasze. Każdy przepis możesz zmodyfikować. Chodzi przecież o to, by twój maluch był zadowolony i zdrowo najedzony.

Mleko ssaków, w tym kobiet, jest dość ubogie w żelazo. Niemowlę w pierwszych miesiącach życia, jeśli jest karmione piersią, stopniowo zużywa zapasy tego pierwiastka zgromadzone w czasie ciąży. Ich uzupełnianie rozpoczyna się z wprowadzaniem do diety stałych pokarmów.

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia anemii, zaleca się podawanie kaszek wzbogaconych żelazem. Niestety, wiele z nich zawiera cukier. Niektórzy producenci oferują już bezcukrowe kaszki i właśnie po takie staraj się sięgać. Niestety mogą one nie być wystarczająco bogate w żelazo. W takiej sytuacji porozmawiaj z pediatrą lub dietetykiem o potrzebie i sposobie podawania dziecku żelaza. Nie stosuj jego suplementów na własną rękę.

Kaszki dla niemowląt, ze względu na delikatną konsystencję i lekkostrawność, powinny być pierwszym produktem zbożowym w diecie niemowlęcia.

## PRZEPISY PODSTAWOWE

### Kaszka dla niemowląt

Przygotowuje się ją zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

### Kaszka jaglana

Szklankę kaszy opłucz pod wrzącą wodą, następnie zalej 2 szklankami wrzątku i gotuj około 20 minut.

### Kaszka kukurydziana

Szklankę kaszy rozprowdź w niewielkiej ilości zimnej wody i wlej do wrzątku. Gotuj na małym ogniu, stale mieszając.

### Kleik ryżowy/kukurydziany

Wlej do miseczki 2 łyżki wrzątku, wsyp kleik i dokładnie wymieszaj. Ilość potrzebnego kleiku zależy od konsystencji, jaką chcesz uzyskać.

### Płatki owsiane/orkiszowe

Płatki ugotuj w wodzie. Następnie przykryj je i odstaw na około 10 minut.

### Kasza quinoa (komosa ryżowa)

Oplukaną komosę zalej w garnku wodą w proporcji 2 części wody na 1 część nasion. Doprowadź całość do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem około 15 minut (aż kasza wchłonie całą wodę). Quinoa będzie gotowa, gdy ziarenka staną się lekko przezroczyste i będzie na nich wyraźnie widać białe spiralne kielki.

### Kasza jęczmienna (pęczak)

Wrzuć kaszę do wrzątku i gotuj na małym ogniu około 15 minut.

### Amarantus

Preparowanych ziaren (poppingu amarantusowego) nie trzeba gotować. Jeśli wolisz zwykłe ziarna, zalej je gorącą wodą – w proporcji: 2 szklanki na 1 szklankę nasion, i gotuj na małym ogniu około 15 minut. Gotowe ziarna możesz przyprawić do smaku.





## KOLACJA

### Buraczany miszmasz (wersja II)

1 obrany i pokrojony w kostkę burak  
1 obrana i pokrojona w talarki marchewka  
1 obrany i pokrojony w talarki ziemniak  
1 plaster selera  
kawałek pora (ok. 5 cm)  
1 łyżeczka natki pietruszki  
majeranek  
1 łyżeczka oliwy z oliwek

Buraka duś w niewielkiej ilości wody (lub ugotuj na parze). Gdy będzie na pół miękki,

doładaj do niego ziemniaka, selera, pora i marchewkę. Posyp majerankiem i duś, aż wszystkie warzywa zmiękną. Na koniec posyp je natką pietruszki.

## PODSUMOWANIE DNIA

Energetyczność – 1187 kcal

Białko – 36 g

Węglowodany – 186 g

Tłuszcze – 37 g

Wapń – 635,5 mg

Żelazo – 15,4 mg



## Dzień 5

### ŚNIADANIE

#### Płatki owsiane z suszonymi owocami

2 łyżki płatków owsianych  
2 suszone morele  
1 łyżeczka suszonej żurawiny lub jagód goji  
1 szklanka mleka modyfikowanego

Płatki owsiane zalej wrzącą wodą i odstaw na 10–15 minut. Mleko przygotuj zgodnie z opisem na opakowaniu, a następnie wymieszaj je z płatkami. Dodaj owoce (morele wcześniej pokrój).





## DRUGIE ŚNIADANIE

### Grzanka z masłem orzechowym i koktajl witaminowy

Na grzankę

1 kromka chleba razowego tostowego  
1 łyżeczka naturalnego masła orzechowego

Na koktajl

5 truskawek  
1 plaster mango  
½ banana  
garść świeżego szpinaku  
1 małe opakowanie jogurtu naturalnego  
1 łyżeczka mielonego sezamu

Grzanka

Kromkę chleba zapiecz w tosterze lub w piekarniku. Gotową grzankę posmaruj cienko masłem orzechowym.



Koktajl

Szpinak i wszystkie owoce umyj, obierz ze skórek, a truskawki pozbaw szypulek. Umieść składniki w jednym naczyniu i je zmixuj.

## OBIAD

### Zupa ziemniaczana

1 ziemniak  
włoszczyzna (po ½ marchewki i pietruszki,  
plaster selera oraz kawałek pora – ok. 5 cm)  
1½ szklanki wody  
½ łyżeczki oliwy z oliwek  
1 łyżeczka natki pietruszki

Warzywa umyj, obierz i pokrój. Wrzuc je do garnka z wodą i gotuj do miękkości. Pod koniec gotowania dodaj do zupy oliwę z oliwek. Gotową porcję możesz zmiksować na krem, a przed podaniem posypać ją natką pietruszki.

### Drugie danie

#### Bakłażan z pomidorami, pieczarkami i ryżem

2 łyżki ryżu (brązowego lub białego)  
½ małego bakłażana  
3–4 pieczarki  
1 sparzony i obrany pomidor  
1 łyżeczka oliwy z oliwek  
½ łyżeczki bazylii  
szczypta oregano

Bakłażana umyj (jeśli trzeba, obierz ze skórki), pokrój w kostkę i wrzuc do garnka z dodatkiem oliwy z oliwek. Dodaj do niego umyte i pokrojone pieczarki. Duś wszystko przez kilka minut, dolewając niewielkie ilości wody. Gdy bakłażan i pieczarki będą na pół miękkie, dorzuc pokrojonego pomidora. Całość przypraw i wymieszaj. Osobno ugotuj ryż, a następnie zmieszaj go z ugotowanymi, miękkimi warzywami.

Pani Magdalena Sikoń jest wegetariańską supermamą. Nie znam nikogo innego w naszym kraju, kto z takim entuzjazmem i skutecznością działałby na rzecz szerzenia wiedzy o stosowaniu diet wegetariańskich u dzieci.

*Małgorzata Desmond, specjalista medycyny żywienia, dietetyk,  
założycielka Fundacji WIEMY CO JEMY,  
współzałożycielka Centrum Medycyny Żywienia i Stylu Życia  
w Centrum Medycznym Gamma*

Wegetariańscy rodzice często odpowiadają na pytania o dietę swoich dzieci. Muszą się także usprawiedliwiać, tłumaczyć, uspokajać, a nawet przeproszać, bo „wegetarianizm nie jest odpowiedni dla najmłodszych”. A przecież to wcale nie jest prawda – tajemnica zdrowego odżywiania zależy od właściwego zbilansowania diety. Aby ją odkryć, przeczytaj tę książkę. Wege rodzice i wege dzieciaki: smacznego i zdrowego!

*Sylwia Chutnik, prezeska Fundacji MaMa*

W *Zdrowym maluchu* dwie wspaniałe mamy dzielą się swoim doświadczeniem, wiedzą i pasją. To świetna książka pełna inspiracji i praktycznych porad. Warto ją mieć zawsze pod ręką.

*Agnieszka Maciąg, mama Helenki i Michała*



[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

Patronat honorowy:



RZECZNIK PRAW DZIECKA  
Marek Michalak



Ministerstwo Pracy  
i Polityki Społecznej

Patronat medialny:



Partner:



ISBN 978-83-7579-277-5

