



Jak spożywać niskotłuszczowy i beztłuszczowy nabiał

1. Podawajcie niskotłuszczowe mleko i jogurt na śniadanie, lunch i kolację.
2. Przygotowujcie płatki śniadaniowe i zupy-kremy z beztłuszczowym lub niskotłuszczowym mlekiem.
3. Spróbujcie podawać beztłuszczowy lub niskotłuszczowy twaróg z owocami z puszki.
4. W chłodne dni podajcie dziecku kubek ciepłego beztłuszczowego lub niskotłuszczowego mleka z dodatkiem cynamonu i wanilii.
5. Starajcie się zastępować kwaśną śmietaną jogurtem naturalnym o niskiej zawartości tłuszczu.
6. Zamiast śmietany używajcie beztłuszczowego mleka zagęszczonego.
7. Dziecko nie toleruje laktozy? Spróbujcie podawać mleko bezlaktozowe lub mleko sojowe z dodatkiem wapnia.
8. Jeśli dziecko chce pić, podawajcie mu mleko niskotłuszczowe lub wodę.

Dziś Wasze dziecko poznało produkty mleczne i dowiedziało się o ich znaczeniu.

- Silne ciało i mocne kości. Podawajcie dziecku w wieku przedszkolnym mleko i jogurt bez tłuszczu lub o niskiej zawartości tłuszczu (1%) do posiłków i przekąsek. Zawierają one mnóstwo witamin, minerałów i białka, dzięki którym dziecko będzie miało silne i zdrowe kości.
- Dzieciom, które skończyły dwa lata, zacznijcie podawać mleko niskotłuszczowe (maksymalnie 1% tłuszczu), które ma mniej kalorii i tłuszczu.
- Dawajcie dobry przykład. Pijąc mleko beztłuszczowe lub niskotłuszczowe (1%) oraz jedząc jogurt niskotłuszczowy, pokazujecie dziecku, jak trzeba się odżywać, żeby dbać o zdrowie. To będzie dla niego lekcja na całe życie.

Puree z ziemniaków i kalafiora

Wystarcza na: 4 szklanki Liczba porcji: 8 (porcje po 1/2 szklanki)

Składniki

2 średnie ziemniaki (obrane i pokrojone na kawałki)
1 mały kalafior (pokrojony w 1-calowe różyczki)
2 łyżki sera ricotta z częściowo odtłuszczonego mleka
2/3 szklanki mleka niskotłuszczowego (1%)
1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. **Umyć** i przygotować ziemniaki i kalafior.
2. **Włożyć** ziemniaki do garnka i wlać 4 szklanki zimnej wody. Zagotować zawartość garnka. Zmniejszyć ogień, utrzymując wrzenie. Gotować przez 5 minut. Dodać kalafior i gotować jeszcze przez 10–15 minut, aż składniki będą miękkie (sprawdzić, nakłuwając je widelcem). Odcedzić zawartość garnka.
3. Włożyć ziemniaki, kalafior i ser ricotta do dużej miski. **Rozgnieść** całość za pomocą widelca lub tłuczka do ziemniaków.
4. Powoli **wlać** mleko. **Doprawić** czosnkiem granulowanym, solą i pieprzem. Mieszać do uzyskania kremowej, gładkiej konsystencji.
5. **Smacznego!**

Poproście dziecko o pomoc w wykonaniu czynności wyróżnionych pogrubieniem.

Na podstawie przepisu ze strony Just Say Yes to Fruits and Vegetables (Powiedz „tak” owocom i warzywom). Przedruk za zgodą autorów.

Wybierajcie właściwe mleko!

!!! Sprawdź!

Jakie mleko ma najmniej kalorii?

Jakie mleko ma najmniej tłuszczu?

Mniej tłuszczu,
więcej wartości
odżywczych!

- Dla dzieci powyżej 2. roku życia i dorosłych najzdrowsze jest mleko niskotłuszczowe i beztłuszczowe.
- Większość uczestników testów smaku nie zauważa różnicy. Dlatego warto wybrać mleko o niższej zawartości tłuszczu!
- Jeśli zwykle pijecie mleko pełnotłuste, przestawiajcie się na mleko beztłuszczowe stopniowo. Zaczynajcie od mleka lekko odtłuszczonego (2%), potem pijcie mleko niskotłuszczowe (1%), a następnie przejdźcie na mleko beztłuszczowe.

MLEKO

Porównanie rodzajów mleka (1 szklanka)	Kalorie	Tłuszcz (g)
Mleko pełnotłuste	150	8
Mleko odtłuszczone (2% tłuszczu)	120	5
Mleko niskotłuszczowe (1% tłuszczu)	100	2.5
Mleko beztłuszczowe	80	0

Odpowiedź brzmi: mleko beztłuszczowe.

Mleko niskotłuszczowe i beztłuszczowe dostarcza taką samą ilość białka, wapnia i witaminy D co mleko pełnotłuste lub mleko 2%, ale ma mniej tłuszczu i kalorii.

Zdrowe odżywianie i dobra zabawa w placówkach opieki nad dziećmi



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Ten materiał został sfinansowany w ramach Programu uzupełniającej pomocy żywieniowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA). Jest to instytucja zapewniająca równe szanse swoim beneficjentom i pracownikom. Program SNAP umożliwia korzystanie z pomocy żywieniowej osobom o niskich dochodach. Pomaga w zakupie odżywczych produktów spożywczych i zdrowszym odżywianiu. Więcej informacji można uzyskać pod numerem 1-855-777-8590.