



## Jak podawać zdrowe przekąski

1. Przygotowujcie przekąski z warzyw, owoców i niskotłuszczowych produktów mlecznych.
2. Podawajcie przekąski o regularnych porach — co najmniej 1 1/2 godziny przed posiłkami. Dzieci nie powinny móc swobodnie brać sobie jedzenia przez cały dzień.
3. Przekąski podawajcie przy stole.
4. Przekąski mają zaspokajać głód. Nie powinny być sposobem na uspokojenie dziecka ani nagrodą za dobre zachowanie.
5. Przygotowujcie zdrowe przekąski samodzielnie — w ten sposób zaoszczędzicie pieniądze i zadbacie o zdrowie.
6. Urozmaicajcie przekąski, robiąc uśmiechy z pomarańczy, kółka z ogórków, drzewa z brokułów, dipy warzywne i kanapki o wymyślnych kształtach.
7. Podawajcie przekąski z wodą lub beztłuszczowym albo niskotłuszczowym (1%) mlekiem.

### Dziś Wasze dziecko dowiedziało się, dlaczego trzeba jeść zdrowe przekąski.

Małe dzieci mają małe żołądki i muszą jeść co 2–3 godziny. Zdrowe przekąski pomagają im dobrze się odżywiać i dostarczają energii między posiłkami. Wasze dziecko uczy się, obserwując Was. Jeśli chcecie, żeby dobrze się odżywiało, sami to róbcie.

## Kubeczki-króliczki z domowym dipem farmerskim

Wystarcza na: 6 porcji

### Składniki

- 1 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (niskotłuszczowego lub beztłuszczowego)
  - 1/2 łyżeczki suszonego szczypiorku
  - 3/4 łyżeczki suszonej natki pietruszki
  - 1/4 łyżeczki suszonego koperku
  - 1/4 łyżeczki czosnku granulowanego
  - 1/4 łyżeczki mielonej suszonej cebuli
  - 1/8 łyżeczki soli
- Marchewki, słodkie papryki, ogórki, seler naciowy, cukinia i/lub jicama

### Przygotowanie

1. **Wymieszać** w misce wszystkie składniki oprócz warzyw.
2. Przykryć miskę i wstawić do lodówki na co najmniej dwie godziny.
3. Pokroić warzywa w cienkie słupki.
4. **Nałożyć** łyżkę dipu na dno małego kubeczka.
5. **Włożyć** warzywa do kubeczka, tak aby stały w nim pionowo.
6. **Smacznego.**

**Poproście dziecko o pomoc w wykonaniu czynności wyróżnionych pogrubieniem.**

**Porady:** Jako dipu można użyć hummusu (dipu z ciecierzycy) lub twarożku.

# Na pragnienie najlepsza woda!

**Zdrowsze napoje to zdrowsze dzieci.**

## **WODA:**

- Gdy dziecko mówi, że chce mu się pić, proponujcie mu wodę.
- Świećcie przykładem. Pokazujcie dzieciom, że sami pijecie wodę.
- Podawajcie wodę do posiłków i przekąsek.

## **MLEKO:**

- Przez pierwsze 12 miesięcy życia dziecko powinno pić mleko matki.
- Dzieci w wieku 12–24 miesięcy powinny pić mleko pełnotłuste.
- Dzieci, które ukończyły 2 lata, powinny pić mleko beztłuszczowe (odtłuszczone) lub niskotłuszczowe (1%).
- Starajcie się nie podawać dzieciom mleka z dodatkami smakowymi.

## **SOKI:**

Dzieci nie muszą pić soków — a niemowlęta poniżej 12. miesiąca życia w ogóle nie powinny ich pić.

Jeśli już podajecie dzieciom soki, niech to będą soki 100-procentowe. Przestrzegajcie też następujących zasad:

- Dzieci w wieku od 12 miesięcy do 3 lat: maksymalnie 4 uncje (1/2 szklanki) dziennie.
- Dzieci powyżej 3 lat: maksymalnie 6 uncji (3/4 szklanki) dziennie.



## **WODA NIE MUSI BYĆ NUDNA**

- Dla urozmaicenia można dodać pokrojone pomarańcze, cytryny, limonki, jagody, świeżą miętę lub bazylię.
- Można też zrobić lód smakowy, mieszając wodę z sokiem 100% w równych proporcjach i zamrażając w foremce na kostki lodu.
- Pozwólcie dziecku ozdobić swoją szklankę do wody.

COLUMBUS PUBLIC HEALTH  
Healthy Children, Healthy Weights  
240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215  
[www.publichealth.columbus.gov](http://www.publichealth.columbus.gov)



8/2017

**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.