

WARTOŚĆ ZDROWYCH
PRZEKĄSEK – POMYSŁY NA
SZYBKIE I POŻYWNE
PRZEKĄSKI DLA MAŁUCHÓW



PS 82 "Stumilowy Las"

Dlaczego zdrowe przekąski są tak ważne? 🍏

Dzieci potrzebują energii do zabawy, nauki i prawidłowego rozwoju. Odpowiednio skomponowane przekąski dostarczają niezbędnych witamin, minerałów i błonnika, pomagając utrzymać stabilny poziom cukru we krwi oraz wspierając zdrowe nawyki żywieniowe od najmłodszych lat.

Jakie powinny być zdrowe przekąski?

✓ Pożywne – dostarczające wartościowych składników odżywczych

✓ Szybkie do przygotowania – bo wiemy, że czas rodziców jest cenny!



✓ Atrakcyjne wizualnie – bo „je się oczami” 👁️

✓ Bez dodatku cukru i sztucznych konserwantów





Pomysły na zdrowe przekąski dla maluchów:

🥑 Mini kanapeczki z pastą warzywną – np. hummus, pasta z awokado, twarożek z ziołami na pełnoziarnistym chlebie.

🍌 Owoce z jogurtem naturalnym – pyszny, lekki deser, który dostarcza probiotyków i witamin.

🌰 Orzechy i suszone owoce – świetne źródło zdrowych tłuszczów i błonnika (dla dzieci powyżej 3. roku życia, aby uniknąć ryzyka zadławienia).

🥕 Warzywa z domowym dipem – np. pokrojone w słupki marchewki, ogórki, papryka z hummusem lub jogurtowym dipem.

🍿 Domowy popcorn – bez dodatku soli i masła, chrupiąca i lekka alternatywa dla chipsów.

🥚 Jajko na twardo – sycące i pełne wartościowego białka.

🍌 Placuszki bananowe – bez cukru, tylko z naturalnymi składnikami jak banany, jajka i mąka owsiana.

🧀 Serki i jogurty naturalne – najlepiej bez cukru i zbędnych dodatków.

🌮 Tortilla z pastą i warzywami – szybki wrap z pełnoziarnistej tortilli z awokado, serkiem i warzywami.





Jak zachęcić malucha do zdrowych przekąsek?

😊 Zaangażuj dziecko w przygotowanie – niech pomaga kroić, mieszać i dekorować!

🍪 Podawaj przekąski w kreatywny sposób – np. w formie uśmiechniętych buziek czy zwierzątek.

🏆 Bądź wzorem do naśladowania – jeśli Ty jesz zdrowo, dziecko też będzie chętniej sięgać po wartościowe jedzenie!

Zdrowe przekąski nie muszą być nudne! Wystarczy odrobina kreatywności, by stały się ulubioną częścią codziennej diety malucha.



STUMIŁOWY LAS

KATARZYNA SADOWSKA

