



Pomysły na posiłki Grymaszenie przy jedzeniu

Angażuj dzieci w przygotowywanie posiłków, aby zachęcić je do kreatywności i otwartości na nowe potrawy.
Opracuj harmonogram posiłków i zapewnij różnorodność potraw.



Śniadanie

- Płatki zbożowe z mlekiem lub jogurtem
- Płatki owsiane z jogurtem i owocami
- Tosty z masłem/dżemem/masłem orzechowym lub hummusem
- Bajgiel z jajkiem/bekonem/kielbasą/serem/grzybami
- Jam (pochrzyn) albo plantan (banan warzywny) z jajkami
- Indyjski chlebek paratha z nadzieniem jajecznym
- Rogaliki francuskie



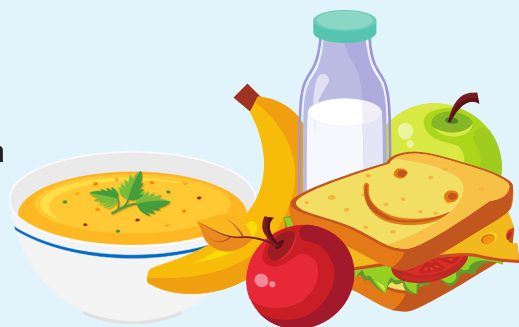
Nie podawaj innych potraw, gdy dziecko odmawia posiłku!

Obiad

- Fasola na grzance
- Kanapki (ser/jajko z majonezem/szynka i pomidor/masło orzechowe/łosoś z puszki/indyjski ser paneer lub makrela)
- Zupa – z puszki lub domowej roboty
- Makaron lub ryż z kurczakiem/ciecierzycą/wołowiną
- Potrawa dahl lub fasolka miodowa z chlebem lub plantanem

Na deser:

- Paluszki warzywne i hummus/majonez
- Jogurt lub pudding z fasoli

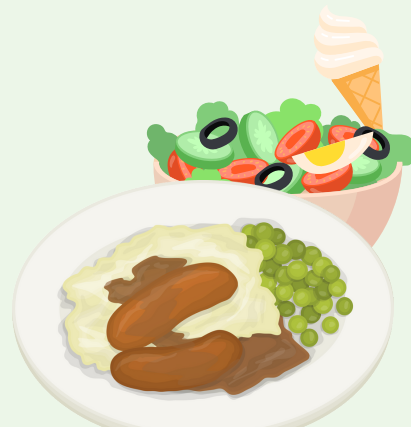


Kolacja

- Makaron, np. spaghetti bolognese/makaron z serem/pesto
- Chapatti, ryż i curry (warzywne lub mięsne)
- Paluszki rybne, puree ziemniaczane i warzywa
- Chili z fasolą
- Smażony ryż z warzywami/biryani

Na deser:

- Lody, budyń lub pudding ryżowy
- Szaszłyki owocowe
- Napój mleczny Lassi lub frytki z plantanów



Przekąski

Podawaj przekąski w małych porcjach, aby zapobiec przejadaniu się przed posiłkami

- Kosteczki sera +/- krakersy
- Trójkątne kanapki
- Naleśnik/babeczka
- Paluszki chlebowe/pita
- Pokrojone owoce/szaszłyk owocowy
- Jogurt naturalny

Zachęcaj dzieci do zabawy jedzeniem!



Wszystkie dzieci poniżej 5. roku życia powinny codziennie przyjmować krople witaminy D. W ramach programu NHS GGC wszystkie dzieci poniżej 3. roku życia mogą skorzystać z BEZPŁATNYCH kropli witaminowych – kup je w aptece lub poproś o nie pielęgniarkę środowiskową.

www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/