

# Przekąski w podróży na wakacje

Wreszcie nadeszły – wytęsknione, długo wyczekiwane przez wszystkich wakacje. Wielu z nas pakuje już walizki by wyruszyć wraz z dziećmi na wymarzony wyjazd. Pozostaje jeszcze tylko podróż, czasem bardzo długa... Podczas niej praktyczne przekąski to podstawa. Co więc przygotować do jedzenia w czasie podróży by było zdrowo, smacznie i bezpiecznie?



Prawie każda podróż w odległe miejsce z dziećmi zwykle zaczyna się od tego samego: „Jestem głodny”... albo „Co mamy do jedzenia?”. I nie ważne, że właśnie dzieci pochłonęły sycące śniadanie. Przekąski w podróży to oczywista oczywistość :)

Prowiant, który chcemy zabrać na czas podróży z dzieckiem musi być odpowiednio wcześniej zaplanowany. Jedzenie i picie, które będzie spożywane podczas podróży musi być zarówno atrakcyjne dla dziecka, bezpieczne dla zdrowia i wygodne do jedzenia w środkach lokomocji. Warto wspomnieć, by przed wyjazdem zjeść lekki posiłek, ale nie najadać się nadmiernie, żeby mieć dobre samopoczucie podczas podróży.

Na czas podróży najlepiej przygotować kanapki z pełnoziarnistego pieczywa lub chleba graham z ziarnami. Do środka kanapek można włożyć ulubione warzywa, ale takie, żeby nie brudziły podczas jedzenia. Sprawdzą się sałata, ogórki, cykorcia, kiełki. Warzywa można też włożyć do osobnego pojemniczka. Wówczas wygodne będą do jedzenia: ogórki, rzodkiewki, pomidorki koktajlowe, papryka. Jako wypełnienia kanapki można użyć sera żółtego, past z roślin strączkowych lub nasion np. słonecznika. Nie warto wkładać do kanapek wędlin, które w wysokiej temperaturze mogą się zepsuć.

Do picia możemy przygotować wodę, herbatę owocową lub miętową bez cukru. Można ją zaparzyć w małym termosie, dzięki czemu można pić ciepły napój przez całą podróż. Dobrym wyborem jest też woda mineralna niegazowana, najlepiej w butelce z „dziubkiem” ułatwiającym picie podczas podróży. Nie warto pić napojów gazowanych, które mogą powodować niestrawność i nieprzyjemne wzdęcia czy odbijanie.

Nie warto zabierać ze sobą w podróż przekąsek typu chipsy czy snacki oraz słodyczy (batoniki, czekoladki). Produkty takie spożywane w czasie jazdy mogą wywołać mdłości, niestrawność oraz pobrudzić wszystko dookoła. Lepsze i najzdrowsze będą świeże owoce, ale

takie, które łatwo jeść podczas jazdy: winogrona, morele, czereśnie, jabłka, banany, agrest, borówki. Dobrym wyborem będą też świeże orzechy: nerkowce, orzechy włoskie, laskowe, migdały i owoce suszone: rodzynki, figi, morele suszone, jabłka suszone. Do pogryzania mogą się przydać wafelki ryżowe lub chrupki kukurydziane.

Kanapki kanapkami, ale odrobiny słodczy dzieci nam nie darują. Dobrym pomysłem na słodką przekąskę w podróży będą domowe batoniki z musli, albo zdrowe gotowe ciasteczka z amarantusa. Polecamy także rewelacyjne domowe jabłkowe muffinki.

### **Pelnoziarniste muffinki z jabłkiem**

#### Składniki (ok 12 sztuk)

- 250 g mąki pełnoziarnistej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jaja
- 100 g brązowego cukru
- 60 ml oleju roślinnego
- 250 g jogurtu naturalnego lub maślanek
- 50 g posiekanych orzechów laskowych
- 200 g drobno pokrojonego jabłka

#### Wykonanie:

1. Suche składniki wymieszać w jednej misce.
2. W drugim naczyniu wymieszać olej, jogurt/maślanek i jajka, dodać do suchych składników razem z jabłkami i orzechami, wymieszać łyżką tylko do połączenia.
3. Formę na muffinki wyłożyć papilotkami, wyłożyć je ciastem do 2/3 wysokości. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 °C (termoobieg) lub 200 °C (grzanie góra dół) około 20 minut
4. Gotowe wyjąć z piekarnika wystudzić w formie.

Artykuł opracowany przez zespół AKADEMII ZDROWEGO PRZEDSZKŁAKA

# Wakacyjne jedzenie – kilka praktycznych wskazówek

Lato to doskonały czas na testowanie przez dzieci nowych, ciekawych smaków, szczególnie podczas dalekich i bliskich podróży. To również dobry moment, by zainteresować dzieci tematem żywności, jej pochodzeniem, wartością odżywczą. To również doskonały czas na to, by wprowadzić zasady zdrowego żywienia w rodzinie.



W okresie wakacji dużo więcej uwagi poświęcamy żywieniu dzieci. W czasie roku (przed)szkolnego przez większą część dnia jedzenie dzieciom przygotowują panie kucharki w stołówce szkolnej lub w przedszkolu. W okresie wakacji to na nas najczęściej spada ten obowiązek. Jest to doskonała okazja do tego, by wspólnie z dziećmi gotować domowe potrawy. To bardzo ważne, bo dzieci, które uczestniczą zarówno w zakupach żywności jak i podczas przygotowywania posiłków chętniej sięgają po nowe, nieznanne im produkty i potrawy.

## Postaw na sezonowość

Planując letnie menu dla rodziny warto kierować się kilkoma ważnymi zasadami. Jedną z nich jest sezonowość. Bardzo ważne, by w czasie kiedy mamy dostęp do soczystych, świeżych, krajowych owoców: truskawek, jagód, malin, moreli, czereśni, agrestu, porzeczek, brzoskwini, śliwek, wiśni czy borówek nie kupować bananów czy zeszłorocznych jabłek, do których mamy dostęp cały rok. To samo dotyczy warzyw. Warto w okresie letnim postawić na potrawy ze świeżego szpinaku, bobu, kalafiora czy fasoli szparagowej, a do kanapek i sałatek jadać dużą ilość świeżej sałaty, pomidorów czy ogórków gruntowych.

## Frytkom i pizzy mówimy nie!

Na czas wyjazdu warto poczynić z dziećmi pewne ustalenia dotyczące wyboru posiłków obiadowych w restauracji. Można przyjąć zasadę, że na ten posiłek nie wybieramy frytek, pizzy, hamburgerów i dań „na słodko”, a staramy się wybrać coś nowego, ciekawego z menu, co w swoim składzie zawiera warzywa. Takie ustalenie sprawi, że dzieci będą miały szansę poznać nowe smaki, a przy tym zjedzą wartościowy posiłek, który doda im sił do aktywnego wypoczynku.

## **Bezpieczeństwo to podstawa**

Kolejna ważna zasada to bezpieczeństwo kupowanej żywności. Latem, w wysokiej temperaturze żywność dużo szybciej się psuje. Nie warto więc kupować mięsa, ryb, czy nabiału od sprzedawców, którzy nie mają odpowiedniego zaplecza chłodniczego. Prowiant zabierany na plażę też nie powinien zawierać tych produktów, jeśli nie jesteśmy wyposażeni w przenośną lodówkę.

Bardzo ważne jest też dokładne mycie warzyw i owoców przed jedzeniem. Niemyte warzywa i owoce stwarzają realne zagrożenie dla naszego zdrowia. Na ich powierzchni mogą bowiem znajdować się bakterie oraz pasożyty odpowiedzialne za rozwój zatrucia pokarmowego. Gdy dostaną się one do naszego organizmu, musimy liczyć się z wysokim prawdopodobieństwem wystąpienia przykrych objawów: gorączki, biegunki, nudności i wymiotów. Symptomy te mogą pojawić się tuż po niefortunnym posiłku lub następnego dnia.

Jedzenie niemytych owoców leśnych (borówek, jagód, poziomek) jest też bardzo groźne. Nie ma wprawdzie na nich żadnych oprysków, ale mogą znajdować się jaja pasożytów przenoszonych przez leśne zwierzęta. Zjedzenie ich wywołuje bardzo groźne choroby pasożytnicze.

## **Idziemy tam gdzie jest kolejka...**

Kolejna ważna zasada dotyczy miejsca, w którym postanowimy zjeść wakacyjny posiłek. Nie warto wchodzić do miejsc, w których jest pusto w porze obiadowej. Skoro mało osób wybiera ten lokal, to znak, że jest tam mały obrót żywnością, a posiłek który zostanie nam zaserwowany z dużym prawdopodobieństwem nie będzie świeży. W lokalu musi znajdować się też dostęp do wody. Nie ciężko bowiem wyobrazić sobie jakie zagrożenie niesie ze sobą jedzenie posiłków przygotowywanych przez osoby, które nie umyły rąk przed jego przygotowaniem.

## **Woda i lody dla ochłody**

Podczas upałów trzeba pamiętać też oczywiście o odpowiednim nawadnianiu organizmu. Regularne uzupełnianie płynów w organizmie uchroni nas przed groźnym szczególnie dla dzieci odwodnieniem. Najlepszym płynem nawadniającym na upały jest woda mineralna z cytryną lub miętą. Warto mieć ją przy sobie podczas każdego wyjścia z domu.

Typowo wakacyjnym i nieodłącznym elementem każdego urlopu są uwielbiane przez dzieci - lody. I tu znów warto przestrzegać kilku zasad. Po pierwsze lody kupujemy w dobrej lodziarni, do której stale stoi ogonek chętnych. Najmniej sztucznych dodatków mają zwykle lody śmietankowe. Te nienaturalnie kolorowe, zwykle pełne są sztucznych barwników. Pamiętajmy jednak, by ten słodki przysmak zaproponować dzieciom zawsze po zjedzeniu obiadu, a nie przed posiłkiem.

Cieszymy się smakiem lata, a garść przytoczonych porad niech będzie wskazówką do tego jak jeść bezpiecznie, zdrowo i sezonowo.

Artykuł opracowany przez zespół AKADEMII ZDROWEGO PRZEDSZKŁAKA

# Urlop z dzieckiem – jak go dobrze wykorzystać?

Piękny, wakacyjny czas trwa i pewnie każdy z nas marzy o tym, aby wypocząć, zregenerować siły i trochę się poobijać. Tak..., łatwo planować, gdy nie pełni się tej najważniejszej w życiu powinności, czyli roli rodzica. Są jednak sposoby, które ułatwią nam, czyli rodzicom, udane przejście przez czas urlopu wspólnie z pociechą. O tym w naszym poniższym artykule.

Od momentu pojawienia się dziecka na świecie, nic nie jest już takie samo. Nawet czas urlopu, który nierzadko jest tym jedynym w roku momentem wytchnienia, musimy zorganizować inaczej niż dawniej, tzn. uwzględniając dziecko i jego potrzeby.

Chcąc dobrze wykorzystać czas urlopu będąc rodzicem powinniśmy nastawić się raczej na bycie razem, niż na wypoczynek w dosłownym tego słowa znaczeniu. Wakacje z dziećmi też mają swoje zalety i mogą być ciekawym przeżyciem. **Wiele zależy od naszego podejścia.**

## Urlop z dzieckiem – jak go przeżyć i dobrze się bawić?

1. Planując wakacje z rodziną, nie traktuj tego wydarzenia jako przykrego obowiązku, czy kolejnego projektu. **Nastaw się na kontakt z dzieckiem**, odkrywanie siebie nawzajem. Ten czas powinien być dla Was. Pracę i obowiązki zostawiamy w domu.
2. Wybierz odpowiednie **miejsce pobytu**, dostosowane do możliwości dziecka. Dla rocznego czy dwuletniego malucha, który nie usiedzi w miejscu, lepiej sprawdzi się bezpieczny, równy teren, gdzie może pobiegać (rączkować) niż zwiedzanie egipskich piramid. W tym przypadku bliższa i mniej ekstremalna wyprawa daje szansę na spokojniejsze spędzenie czasu wolnego. Na poznawanie kultury i zabytków nasze dzieci jeszcze mają czas.
3. Dopilnuj istotnych szczegółów – zrób **listę niezbędnych rzeczy**, które trzeba zabrać. Jeśli dziecko używa nadal wózka, nie zakładajmy, że właśnie na urlopie nie będzie on potrzebny. Właśnie wtedy może nam się bardzo przydać! Znudzone i zmęczone spacerem dziecko chętnie odpocznie, czy nawet zaśnie, a my oszczędzimy sobie nerwów i spokojnie wrócimy ze spaceru relaksując się.
4. Jeśli wybieracie hotel, upewnijcie się, czy posiada on **udogodnienia dla dzieci**. Dla przedszkolaków plac zabaw jest jak drugi dom, więc planując dwa tygodnie w danym miejscu, powinniśmy szukać takiego, które zabezpieczy dzieciom potrzebę swobodnej zabawy na zjeżdżalniach, huśtawkach itp. Gdy masz taką możliwość najlepiej wybrać hotel przyjazny rodzinie, z salą zabaw, odpowiednim dla dzieci menu i innymi atrakcjami.
5. Nie zapomnij o zabraniu **cieplejszych i zapasowych ubrań**. Pogoda lubi płatać figle, a dzieci lubią się brudzić.
6. Zapomnij o codziennych sprawach i **znajdź czas na zabawę**. Nareszcie nie musisz się śpieszyć, gotować i pracować. Zatem zrelaksuj się i odpuść sobie i rodzinie. Nie spieraj się o drobnostki, jeśli dziecko np. ociąga się z ubieraniem. Możesz w tym czasie np. poczytać, a plaża i tak nie ucieknie.

7. Zabierz chociaż **minimalną ilość zabawek**. Na pewno przyda się ulubiona książeczka do czytania przed snem czy pluszak. Dobrze też mieć coś przy sobie na czas podróży, by dzieci spędziły ją spokojniej.

8. Starajmy się wszystko dobrze **zaplanować przed wyjazdem**, natomiast podczas pobytu **pozwołmy sobie** na nieprzewidziane sytuacje, które z dziećmi zazwyczaj występują i nie możemy mieć o to do nas ani tym bardziej do dzieci pretensji.

9. **Pielęgnujmy wspólne chwile**, które naszym dzieciom zapiszą się w pamięci na całe życie, a i nam, za kilka lat, gdy dzieci już podrosną miło będzie wrócić do wspomnień tych zwariowanych, wspólnych czasów.

*Marta Cygan, psycholog, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka*