Wielkanocne przysmaki dla najmłodszych

Zbliżające się Święta Wielkanocne to doskonała okazja, aby w posiłkach malucha pojawiły się nowe i zdrowe przysmaki, np. jajka! To nie tylko główny składnik świątecznego menu, ale również wartościowe źródło składników odżywczych. Jakie dania z dodatkiem świątecznego jajka możemy zaserwować naszym pociechom i czy są one wskazane w ich diecie – podpowiadamy poniżej.

Wielkanocne menu
Co z wielkanocnego stołu możesz podać maluchowi? Z pewnością dla wszystkich znajdzie się coś smakowitego. Pamiętaj jednak, aby przygotowując potrawy, zwrócić szczególną uwagę na potrzeby żywieniowe najmłodszych. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka oraz Fundację NUTRICIA, aż 90% dzieci je za dużo soli, a 80% za dużo cukru. We wszystkich przygotowywanych daniach, nie tylko tych z okazji Wielkanocy, postaraj się ograniczyć ich ilość do minimum.

Świąteczne potrawy z pewnością przypadną do gustu starszym dzieciom – tym, które pierwsze urodziny mają już za sobą. Jednak czym poczęstować tych najmłodszych, których dieta opierała się dotąd głównie na mleku? Starszym niemowlętom, których dieta już została rozszerzona o różne produkt, z wielkanocnego stołu możesz zaproponować kawałek niezbyt mocno przyprawionego pieczonego mięsa z ziemniaczkami lub dodać do rosołu odrobinę ugotowanego żółtka. W przypadku gdy maluch ma już ponad rok, spróbuj podać mu jajka faszerowane, a nawet delikatny żurek z jajkiem. Pamiętaj, aby nie przygotowywać wywaru do zupy z kostki bulionowej – zwiera ona dużo soli, która może niepotrzebnie obciążać delikatny organizm dziecka. Zastąp ją mięsno-warzywnym wywarem. A co na deser? Dobrą propozycją wybraną ze świątecznych potraw jest babka drożdżowa – nie tylko świetnie smakuje, ale może być również dobrym pretekstem do wspólnej zabawy. Spróbuj ją razem ze swoim maluchem wyjąć z foremki i udekorować.

Zdrowy początek
Jak podkreślają specjaliści, jajko stanowi istotny element w diecie dziecka. Dieta ponad 80% dzieci w wieku 1 – 3 lat jest zbyt uboga w wapń i witaminę D. Oznacza to, że dieta naszych najmłodszych jest nieodpowiednio zbilansowana. Ważne, żeby posiłki malucha dostarczały mu wszystkich niezbędnych substancji we właściwych proporcjach. Okres Wielkanocy to doskonała okazja, aby w posiłkach malucha pojawiły się jajka – wartościowe źródło wspomnianych składników odżywczych – zachęca Agnieszka Dolna, ekspert ds. żywienia Fundacji NUTRICIA.

Najbardziej wartościową częścią jajka jest żółtko – to źródło witaminy D i wapnia. Zawiera też spore ilości cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych niezbędnych dla właściwego rozwoju układu nerwowego niemowlęcia. Żółtko dostarcza także żelaza, fosforu, cynku, witamin z grupy B, rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A i E oraz przeciwutleniaczy wpływających na zdrowie m.in. układu nerwowego oraz oczu.

Wprowadzając jajka do świątecznego menu swojej pociechy, zacznij od żółtka. Dziecku, które ukończyło już 7. miesiąc życia, możesz dodać do zupki lub kaszki pół ugotowanego na twardo i startego żółtka. Ze starszym, które ma za sobą pierwszy roczek, możesz podzielić się już całym jajkiem przy świątecznym stole lub pokroić je w plasterki i dodać np. do kanapki.

Bezpieczne jajko
Przy wprowadzaniu jajka do jadłospisu maluszka powinno się zwrócić uwagę na dwie rzeczy – skąd pochodzi jajko i w jaki sposób przygotowujesz je do spożycia. Warto sprawdzić, czy jest ono z hodowli, w których kury są karmione zdrowymi paszami i żyją na wolności. Informacja dotycząca pochodzenia jajek jest zamieszczona na większości opakowań. Jajka od kur z wolnego chowu są zdrowsze i smaczniejsze. Zanim rozpoczniesz przygotowanie posiłku, pamiętaj, aby przed rozbiciem skorupki dokładnie opłukać jajko gorącą wodą. Dzięki temu pozbędziesz się bakterii, które mogą być obecne na jego skorupce. Dzieciom nigdy nie podawaj potraw z surowych jajek mogą być źródłem groźnej salmonelli.

Razem smakuje lepiej
Oprócz tego, co jemy, ważne jest również, jak to jemy i oczywiście – z kim. W czasie pierwszych 3 lat życia dziecka będą kształtowały się jego nawyki żywieniowe. Zwróć uwagę na to, żeby były one prawidłowe, a jedzenie stało się dla niego przyjemnością. Zbliżający się czas Świąt Wielkanocnych to doskonały moment nie tylko na zapoznanie malucha z nowymi produktami i wprowadzenie ich do jadłospisu, ale również doskonała okazja do wspólnej zabawy. Dzieci podczas rodzinnego posiłku z pewnością wykażą się większą cierpliwością, jeśli zadbamy o atrakcyjny wygląd stołu. Przygotuj razem z dzieckiem wielkanocne ozdoby, poustawiaj na nim pisanki, kurczaczki i zajączki oraz zieloną rzeżuchę, która sprawi, że Wielkanoc będzie nie tylko smaczna i zdrowa, ale również pełna radości!