

proste



ROZSZERZANIE DIETY

**PLAN na pierwsze
2 tygodnie + przepisy**

*Magdalena Ciężkowska
Małgorzata Ślósarek*



I tydzień

przykład

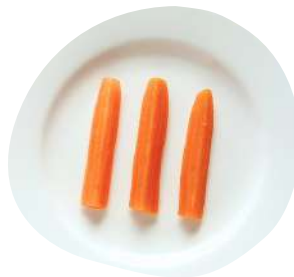
DZIEŃ

RANO/POŁUDNIE

POPOŁUDNIE

1

marchewka gotowana
puree (1-2 łyżeczki) i/lub b.
miękkie kawałki do rączki +
kilka kropli oliwy



w pierwszym tygodniu
możesz podawać
posilek stały tylko raz
dziennie!

2

batat lub ziemniak
gotowany puree i/ lub
w kawałkach + oliwa
(kilka kropli)



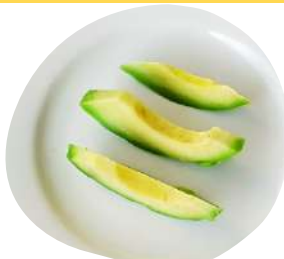
3

pulpet z indyka +
batat/ziemniak lub
marchewka + oliwa
lub puree z tych składników



4

miękkie awokado -
kawałki do rączki
lub puree



5

brokuł gotowany -
różyczki do rączki i/lub
puree z brokuła + oliwa



6

kurczak zagrodowy gotowany
(cienki ale zwarty pasek mięsa,
taki, który się nie kruszy lub udko
z kością) + brokuł + ziemniak +
oliwa lub puree z tych składników



7

jabłko gotowane
lub pieczone



Przepisy tydzień 1

1

NOWOŚĆ: MARCHEWKA

- Jedną marchewkę przekrój na pół wzdłuż i ugotuj w wodzie, lub na parze na miękko przez ok. 20 minut.
- Jeśli dziecko jest już gotowe na samodzielne jedzenie rączkami, to możesz podać marchewkę w kawałkach - tak, jak na obrazku (BLW).
- Możesz też zblendować ją na gładko i podać na łyżeczce. Dodaj kilka kropli dobrego nierafinowanego oleju (lniany, rzepakowy) lub oliwy z oliwek.

2

NOWOŚĆ: BATAT LUB ZIEMNIAK

- Batata lub ziemniaka obierz (lub dokładnie umyj i wyszoruj szczoteczką, a obierzesz po ugotowaniu), a następnie ugotuj (około 30 minut).
- Pokrój na większe, łatwe do uchwycenia kawałki wielkości palca dorosłego człowieka lub zblenduj na gładkie puree i dodaj kilka kropli oleju lub oliwy.

3

NOWOŚĆ: INDIK (FILET Z PIERSI LUB UDZIEC)

PUREE Z INDYKA I WARZYW

- Mięso pokrój na kostki o masie 10g - odtóż 2 kostki, a resztę schowaj do zamrażalnika - będziesz miała gotowe porcje do innych zup.
- W małym rondelku zagotuj wodę (ok. 2 szklanki), wrzuc obranego ziemniaka lub pół batata, jedną (przekrojoną na pół) marchewkę i gotuj razem przez około 10 minut, a następnie wrzuc kawałki mięsa i gotuj jeszcze przez 15 minut.
- Na koniec zblenduj wszystko na gładką papkę bez grudek.

Na początku rozszerzania diety - wystarczająca porcja mięsa dla dziecka na 1 posiłek to około 10 g

PULPETY Z INDYKA (możesz pominąć marchewkę)

- mięso mielone z indyka - 400g
- jajko - 1 sztuka
- marchewka - 1 sztuka
- mąka owsiana - 1 czubata łyżka
- cebula - 1 sztuka
- czosnek - 1 ząbek

1. Cebulę pokrój drobno, czosnek przeciśnij przez prasę.
2. Marchewkę obierz, zetrzyj na drobnych oczkach tarki, odcisnij z nadmiaru soku. Wszystkie składniki wymieszaj. Odtóż porcję dla dziecka, a pozostałą ilość dopraw wg uznania.
3. Formuj małe pulpeciki. Pulpety możesz ugotować, lub upiec. Gotowanie na parze lub w wodzie to ok. 25 minut. Pieczenie - 20 minut, 180°C. **Możesz zamrozić część pulpetów i mieć gotowca na kolejne dni :-)**

4

NOWOŚĆ: MIĘKKIE AWOKADO

Zanim obierzesz awokado upewnij się, że jest dojrzałe - powinno dać się lekko ugnieść pod naciskiem palca.

Wykorzystaj tylko połowę, drugą część zostaw w lodówce na jutro. Ćwierć awokado pokrój w tódeczki (nie za cienkie - tak, żeby były łatwe do uchwycenia całą dłońią). Drugą ćwiartkę rozgnieć dokładnie widelcem na papkę lub zblenduj i podawaj z łyżeczki.

5

NOWOŚĆ: BROKUŁ

W sezonie korzystaj z brokułów świeżych, poza sezonem lepsze będą mrożonki.

Ugotuj około 6 różyczek na miękko przez około 15 minut. Resztę możesz zamrozić. Podaj dziecku różyczki w całości lub zmiksuj na gładkie puree, a najlepiej zaserwuj jedną i drugą opcję. Pamiętaj o dodatku oleju lub oliwy.

6

NOWOŚĆ: KURCZAK ZAGRODOWY LUB ZAMIENNIE INDIK

Do małego rondelka z gotującą wodą wrzuc obranego ziemniaka (przekrój na pół) oraz udko z kurczaka. Gotuj przez około 25-30 minut. Po 15 minutach wrzuc wczorajsze 3 różyczki brokułów. Wyłącz ogień.

Możesz wykorzystać też udko kurczaka z rosółu, a warzywa ugotować oddzielnie. Podaj dziecku warzywa i mięso w kawałkach i/lub w postaci puree z tych składników (zmiksuj pół ziemniaka, 2 różyczki brokułu i około 20g mięsa + pół łyżeczki oliwy z oliwek). Podaj dziecku 3-4 łyżeczki tej zupki, resztę odtóż do lodówki na jutro. .

7

NOWOŚĆ: JABŁKO

Jabłko obierz i pokrój na ósemki. Gotuj w wodzie do miękkości przez ok. 10 - 20 minut, w zależności od odmiany jabłka.

II tydzień

DZIEŃ

RANO/POŁUDNIE

1

***jajko gotowane**
lub muffinka na parze lub papka
(np. jajko + awokado).
UWAGA! za pierwszym razem
gotuj lub piecz jajko przez 15
minut.



POPOŁUDNIE

gotowany ziemniak lub
batat lub awokado + pulpet

nie podawaj jajka po raz
drugi, obserwuj objawy.

2

zupka z zielonego
groszku i ziemniaka +
oliwa



jabłko gotowane lub
pieczone

3

banan do rączki lub
puree z banana
(najlepiej BIO)



zupka z zielonego
groszku, ziemniaka +
olej

4

kaszka jaglana na
wodzie + banan+
oliwa



pulpet z indyka/cielęciny +
marchewka + olej
(i/lub puree z tych składników)
opcjonalnie - kulki z kaszy
jaglonej

5

wczorajsza kaszka jaglana
+ opcjonalnie brzoskwinia
lub nektarynka do rączki



pulpet z indyka/cielęciny +
marchewka + ziemniak + olej
(lub puree z tych składników)
opcjonalnie - kulki z kaszy jaglonej

6

miękkie awokado lub
dowolne, wcześniej
poznane warzywo



zupka z dyni z mięsem
+ kawałek dyni do rączki

7

omlet jajeczny z
brokułem



zupka z dyni z mięsem
+ kawałek dyni do rączki

Przepisy tydzień II

1 **NOWOŚĆ: JAJKO (*jajko częstym alergenem, podaj małą ilość i przez kolejne 3 dni obserwuj dziecko)**

Jajko możesz podać na różne sposoby. 1. W postaci puree jajko gotowane + ziemniak. Ugotuj jajko w wodzie lub na parze przez 15 minut, a potem zmiksuj na gładkie puree z gotowanym ziemniakiem lub dojrzałym awokado. Dodaj pół łyżeczki oliwy lub oleju.

2. Możesz przygotować omlet lub muffinkę jajeczną.

Do silikonowej foremki na muffiny wbij rozmieszane jajko. Gotuj przez 15 minut na parze lub upiecz w piekarniku w temperaturze około 180 st. C.

Jak ugotować muffinkę na parze? W małym garnku zagotuj wodę. Na garnku połóż miseczkę, posmaruj ją np. oliwą i wbij jajko. Ciągłe mieszaj, aż jajko dobrze się zetnie.

2 **NOWOŚĆ: ZIELONY GROSZEK**

Możesz podać groszek w postaci puree np. gotowany groszek + ziemniak + olej lub w postaci pasty do jedzenia rączkami, a z czasem na pieczywie.

PUREE: 1 nieduży ziemniak + 2 łyżki mrożonego groszku + opcjonalnie 100 ml bulionu warzywnego lub wody (patrz przepis bazowy na bulion na ostatniej stronie) + łyżeczka oleju/oliwy. Wszystkie składniki gotuj w rondelku przez około 25-30 minut, a następnie zmiksuj na gładko.

3 **NOWOŚĆ: BANAN**

Banana możesz podać w łatwych do chwycenia kawałkach. W tym celu włóż palec do środka kawałka banana. Łatwo rozdzielisz go na trzy części. Każdą możesz jeszcze dodatkowo delikatnie rozgnieść w palcach.

4 **NOWOŚĆ: KASZKA JAGLANA BIO**

Możesz skorzystać z kaszki typu instant - np. Holle jaglana BIO, albo z kaszki do krótkiego gotowania np. Helpa Czary Mamy, albo po prostu ugotować zwykłą kaszę jaglaną (warto kupić BIO, jest dostępna np. w Biedronce lub sklepach internetowych). Jak ugotować kaszę, aby nie była gorzka znajdziesz na ostatniej stronie - to będzie kasza gotowana na sypko. Do małej porcji kaszki Instant dodaj rozgniecionego widelcem banana (1/4 banana) + pół łyżeczki oleju/oliwy i podaj dziecku (tylko kilka łyżeczek za pierwszym razem).

5 **NOWOŚĆ: BRZOSKWINIA LUB NEKTARYNKA (W SEZONIE)**

Brzoskwinie lub nektarynkę (jedną ćwiartkę) bez skórki dodaj do wczorajszej porcji kaszki i podgrzej razem, a następnie zblenduj.

Kolejnym razem możesz podać ten owoc bez obróbki termicznej, umyj i obierz ze skórki, a następnie pokrój w łatwe do uchwycenia ćwiartki lub ósemki. Jeśli wyslizguje się dziecku z rąk to możesz posypać owoc odrobiną kaszki jaglanej instant albo ekspandowanym amarantusem (popping).

6 **NOWOŚĆ: DYNIA**

Dynię możesz pokroić na kilka większych części i upiec w piekarniku ze skórą.

A dopiero po upieczeniu zdjąć skórkę i z łatwością pokroić na łatwe do uchwycenia przez dziecko kawałki - na długość palca dorosłego człowieka i szerokość około dwóch palców. Z pozostałej dyni warto zrobić puree i zamrozić - będzie baza do kolejnych zup, placuszków itp.

Jeśli nie chcesz piec dyni to w rondelku ugotuj jednego małego ziemniaka lub marchewkę (ok. 60g), kawałek dyni (ok. 100g) + 3 kawałki mięsa (ok. 30g). Dodaj do warzyw 3/4 szklanki wody i gotuj ok. 25 minut. Następnie zblenduj na gładko.. Część zupy odstaw do lodówki na jutro. Pamiętaj o dodatku oliwy/oleju. Zamiast wody możesz zastosować bulion warzywny (przepis na ostatniej stronie).

7 **OMLET Z BROKUŁEM (BROKUŁ MOŻESZ ZAMIENIĆ NA ŁYŻECZKĘ PUREE Z DYNI)**

Jedno jajko dokładnie rozbełtaj w miseczce. Z jednej różyczki brokułów odetnij nożem zielone drobne części (same wierzchołki), poszatkuj drobno i wymieszaj z jajkiem. Patelnię wysmaruj odrobiną oliwy. Wylej masę na rozgrzaną patelnię, zmniejsz ogień i podsmażaj do momentu aż jajko się zetnie, a potem przetnij na drugą stronę i trzymaj kolejne 3 minuty. Pokrój omlet na długie paski o szerokości dwóch palców dorosłego.

BULION WARZYWNY

To jest sposób na przygotowanie zupki dla niemowlaka i starszaka, który zaoszczędza sporo czasu :-)

Zamiast za każdym razem gotować zupkę od początku, możesz ugotować więcej bulionu i zamrozić go. To będzie gotowa baza. Potem tylko gotujesz warzywa, mięso lub kaszę, dodajesz bulion i gotowe.

Składniki:

- marchewka - 1 sztuka
- pietruszka - 1 sztuka (korzeń, ale jeśli masz, może być natka)
- por - ok. 1/3 sztuki
- przyprawy: 1 ziele angielskie, 1 liść laurowy, lubczyk - pół łyżeczki.

1. Marchewkę i pietruszkę obierz, przekrój wzdłuż na pół.
2. Zalej wszystkie składniki 1 litrem wody.
3. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu do miękkości warzyw, przez ok. 40 minut.
4. Wyjmij warzywa i przyprawy, pozostaw bulion do ostygnięcia.
5. Napełnij bulionem foremki od muffinek, lub foremkę do kostek lodu, włóż do zamrażarki.



JAK UGOTOWAĆ KASZĘ JAGLANĄ

Przed gotowaniem trzeba kaszę podprażyć. Do suchego garnka wsyp kaszę (bez płukania). Podprażaj przez kilka minut, cały czas mieszając, aby się nie przypaliła. Kiedy kaszę zacznie strzelać i wydzielać orzechowy zapach, zalej ją wodą w proporcji 1:2. Gotuj pod przykryciem do miękkości, co jakiś czas mieszając.

Ugotowaną i wystudzoną kaszę wstaw do lodówki. Możesz przechowywać ją do trzech dni w lodówce.

Mamy nadzieję, że ten plan będzie dla Ciebie pomocny :-)

Życzymy Wam spokojnej i radosnej podróży w świat nowych smaków. Niech Twoje dziecko pokocha zdrowe jedzenie!

Magda & Małgosia



Magdalena Ciężkowska - mama dwóch chłopców. Dietetyczka dziecięca, terapeutka karmienia. Autorka dziecizdrowoodzywione.pl



Małgosia Ślósarek - mama dwóch dziewczynek. Pasjonatka gotowania i zdrowego stylu życia. Autorka profilu "@co_je_madzia na Instagramie.

A jeśli potrzebujesz dalszych wskazówek i więcej wsparcia to serdecznie zapraszam Cię do kursu (kliknij w obrazek):