



Jak jeść więcej owoców

1. Niech dzieci same wybierają produkty. Pomóżcie im wybierać owoce i warzywa w sklepie.
2. Podawajcie kolorowe owoce do posiłków i jako przekąski. Podczas zabieganych poranków warto mieć pod ręką zdrowe owoce.
3. Zabierajcie je ze sobą. Wychodząc z domu, bierzcie ze sobą jabłka, banany, pomarańcze, winogrona lub suszone owoce.
4. Wybierajcie owoce świeże, mrożone, puszkowane lub suszone. Kupujcie owoce w sezonie i na wyprzedazach.
5. Podawajcie owoce i potrawy z owocami na przyjęciach i podczas świąt.
6. Wybierzcie się na wycieczkę do sadu lub na farmę. Zerwijcie tam pyszne owoce i zabierzcie ze sobą do domu.

Dziś Wasze dziecko dowiedziało się, dlaczego codziennie trzeba jeść kolorowe owoce.

- Owoce są bogate w składniki odżywcze i błonnik oraz zawierają naturalne cukry dostarczające energii. Są naturalną przekąską i dobrze sprawdzają się w podróży.
- Owoce są ważne dla zdrowia i powinny być częścią regularnej diety dziecka.
- Jesteście przykładem dla swoich dzieci. Jedzcie owoce i warzywa, a Wasze dzieci też będą je jeść!

Banany z jagodami i kruszonką (dobre na śniadanie)

Wystarcza na: 3 szklanki

Liczba porcji: 6 (porcje po 1/2 szklanki)

Składniki

- Olej w spreju do smażenia
- 2 szklanki świeżych lub mrożonych borówek amerykańskich (lub innych jagód)
- 1 dojrzały banan
- 3/4 szklanki płatków owsianych błyskawicznych
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka wanilii
- 4 łyżeczki masła
- Jogurt beztłuszczowy lub niskotłuszczowy (grecki)

Przygotowanie

1. Rozgrzać piekarnik do 200°C (400°F). Spryskać dno i boki 20-centymetrowego (8-calowego) naczynia do pieczenia olejem w spreju.
2. **Umyć** świeże jagody lub rozmrozić i odsączyć mrożone jagody.
3. **Wymieszać** płatki owsiane z cynamonem.
4. **Wymieszać** jagody z wanilią i przełożyć do naczynia do pieczenia. Pokroić banana na małe kawałki i **ułożyć** z jagodami.
5. **Rozprowadzić łyżką** płatki na owocach. **Nałożyć** rozdrobnione masło i lekko spryskać całość olejem w spreju.
6. Piec przez 30–40 minut, aż górna warstwa stanie się złotobrązowa.
7. Podawać na ciepło lub na zimno. **Na górę nałożyć** jogurt.

Smacznego!

Poproście dziecko o pomoc w wykonaniu czynności wyróżnionych pogrubieniem.

Na podstawie przepisu ze strony z przepisami na potrawy z mleka, jogurtu i sera Agencji ds. Żywności i Żywnienia (Food and Nutrition Service) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA).

W tym tygodniu jedliśmy pyszne owoce!

Kolorowe owoce są zdrowe!



	Pon	Wto	Śro	Czw	Pią	Sob	Nie
1							
2							
3							
4							
5							

Wskazówki

Za każdym razem gdy dziecko zje owoc, przyklejcie wspólnie naklejkę (lub narysujcie uśmiechniętą buźkę 😊) w odpowiednim polu. Przypominajcie dziecku, że codziennie warto jeść inne kolorowe owoce.

Zdrowe odżywianie i dobra zabawa w placówkach opieki nad dziećmi



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Ten materiał został sfinansowany w ramach Programu uzupełniającej pomocy żywieniowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA). Jest to instytucja zapewniająca równe szanse swoim beneficjentom i pracownikom. Program SNAP umożliwia korzystanie z pomocy żywieniowej osobom o niskich dochodach. Pomaga w zakupie odżywczych produktów spożywczych i zdrowszym odżywianiu. Więcej informacji można uzyskać pod numerem 1-855-777-8590.