

ZDRAVI ZAJTRKI za otroke



Kazalo



<u>Tsampa s sadjem</u>	1
<u>Mleko ali rastlinski napitek?</u>	2
<u>Granola s sadjem</u>	3
<u>Kaj pa če nimamo pri roki svežega sadja?</u>	4
<u>Polnozrnatih kruh in namaz</u>	5
<u>Chia puding</u>	6
<u>Ponudite čokoladni napitek brez zadržkov!</u>	7
<u>Humus</u>	8
<u>Tsampa palačinke</u>	9
<u>Zdravi prigrizki</u>	10
<u>Otroška dopolnila</u>	11
<u>Primer dnevnega jedilnika za otroke</u>	13
<u>Paket za zdrav zajtrk jagoda/banana</u>	14



Tsampa s sadjem

Sestavine (za 1 osebo)

- nekaj žlic tsampe
- 2 dcl rastlinskega mleka
- poljubno sadje

Postopek

1. Tsampo prelijemo z vročim rastlinskim mlekom.
2. Na koščke narežemo poljubno sadje.



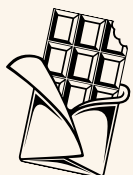
Kaj je tsampa?

Tsampa oz. pražena ječmenova moka velja za prvo hitro jed na svetu, ki so jo v preteklosti uživali že tibetanski menihi. Ker je tsampa že prepražena, je toplotno obdelana in nadaljnjega kuhanja ne potrebuje. Je enostavna rešitev za hitri zajtrk med tednom tako za odrasle kot za otroke. Z dodatkom kakava in žlice javorjevega sirupa je skoraj kot priljubljeni čokolino - le brez sladkorja in vseh umetnih dodatkov.

Tsampa znamke Breakfaast Club je pridelana iz slovenskega ječmena, ki je zrasel na belokranjskih njivah ob Kolpi.

Na voljo v več okusih

čoko



domača



jagoda



lešnik



malina



Mleko ali rastlinski napitek?

Mi prisegamo na rastlinski napitek. Najraje od slovenske blagovne znamke MIMY.

Gre za mandljevo oz. ovseno osnovo iz katere si pripravimo svoje rastlinsko mleko oz. napitek. Narejena je iz 100% naravnih sestavin, popolnoma brez dodatkov. Mleko pa je pripravljeno v manj kot minuti. Je:

- brez laktoze, sladil ali konzervansov,
- okolju prijazna embalaža iz stekla ali reciklirane papirnate vrečke: manj embalaže za več litrov napitka,
- z več možnosti uporabe: dodatek h kavi, čaju, smutijem, ovsenim kašam, sladicam ...



Nasvet



Za boljšo podporo imunskemu sistemu, se izogibajte živalskim mlečnim izdelkom. Predvsem, če ste vi ali vaš otrok pogosto prehlajeni, je dobro, da mleka, sirov, jogurtov ne uživate, saj zaslužijo telo in dihalne poti. Namesto tega posežite po rastlinskih alternativah.

Granola s sadjem

Sestavine

- nekaj žlic granole
- rastlinski jogurt
- poljubno sadje

Priprava

1. granoli dodamo rastlinski jogurt
2. dodamo poljubno sadje



Zakaj je granola bolj zdrava kot otroški kosmiči?

Večina kosmičev, ki so namenjeni otrokom imajo velike vsebnosti sladkorja, dodanih nepotrebnih aditivov in arom.

Drobtinkine Granole (v več različnih okusih) so odlične za celotno družino: narejene so iz polnovrednih sestavin, hkrati pa ne vsebujejo živil, ki so alergena: orešchkov, pšenice (glutena), mleka ...

Najbolje pri vsem skupaj pa je, da vsebujejo samo naravno prisotne sladkorje.

Če pa bi se radi pri pripravi sladkih dobrot izognili dodanim sladkorjem, pa bodo datlji v prahu idealna rešitev!

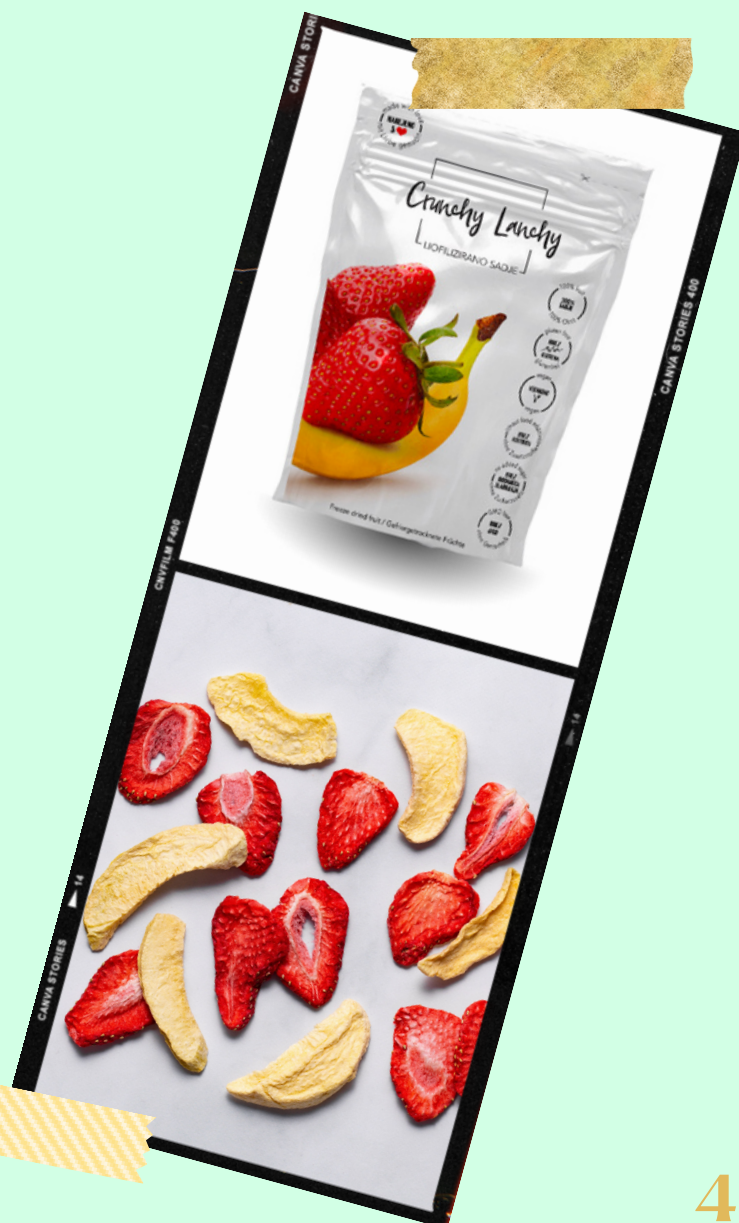
Gre za 100% sušene in zmlete datlje v prahu: torej celo živilo, ki ohranja vse svoje vitamine, minerale in prehransko vlaknino, ob enem pa daje sladek okus kašam, sladicam, čaju ...



Kaj pa če nimamo pri roki svežega sadja?

V teh primerih lahko uporabimo liofilizirano sadje. Je najbolj hrustljivo sadje, ki hrusta in ob zaužitju nariše nasmešek na obrazu vsakomur.

Dodajte ga v rastlinski jogurt ali potresite po smutiju, obogatite jutranje granole, kosmiče in kaše.



Polnozrnatni kruh in namaz

Sestavine

- 2 rezini polnozrnatnega kruha
- predlogi za izbiro namazov:
 - jagodni namaz,
 - bananin namaz
 - lešnikov namaz

Priprava

1. rezine kruha namažemo s poljubnim namazom
2. kruhke obložimo s sadjem, ki se poda k namazu

Čokoladno-lešnikov namaz kot del zdravega zajtrka? Mi pravimo JA!

Čokoladno-lešnikovi namazi, ki jih najdemo na trgovskih policah so po svoji sestavi precej prehransko neugodni, saj največji delež sestavin predstavlja sladkor in rafinirana maščoba, kakava in lešnikov pa je ravno za vzorec.

Alternativa takim namazom je lešnikov namaz slovenske blagovne znamke 20Chocolate. Narejen iz samo 3 ekoloških sestavin brez nepotrebnih aditivov: 60% lešnikov, kakava in kokosovega sladkorja. Ne vsebuje mleka (laktoze) in glutena in je zato primeren tudi za vse za alergijami.

Okus pa je naravnost božanski!



Ghia puding

Sestavine (za 2 osebi)



- 2 skodelici po 2,5 dl nesladkanega rastlinskega mleka
- 1/2 skodelice chia semen (približno 4 jušne žlice na osebo)
- pol čajne žličke burbonske vanilije
- 1 čajna žlička cimeta
- 1 žlica Tiger's kakava (presni kakav z datljevim sladilom)

Priprava

Vsako skodelico napolnimo z 1/4 skodelice chia semen.

Čez chia semena prelijemo rastlinsko mleko (razmerje chia: rastlinsko mleko: 4:1 ali 3:1, odvisno kako gosto želite imeti).

Dobro premešamo rastlinsko mleko in chio. Dodamo vanilijo, cimet in Tiger's kakav.

Nato pripravimo malinov preliv: sveže ali zamrznjene maline zmiksamo v sadni pire ali uporabimo nesladkano malinovo marmelado s čim večjim sadnim deležem.

Postavimo v hladilnik za najmanj 2 uri, ali pa kar čez noč, da imamo naslednje jutro že pripravljen zajtrk.

Preden serviramo, po vrhu posujemo sveže ali liofilizirane maline maline za lepši izgled.

Ponudite čokoladni napitek brez zadržkov!

Čokoladni napitek Tiger's je okusna mešanica presnega ekološkega kakava in sušenih ter mletih ekoloških datljev.

Zaradi naravne visoke vsebnosti mineralov bakra in mangana je Tiger's čokoladni napitek dober za delovanje imunskega in živčnega sistema ter zdravje kosti.

Ta napitek je idealen predvsem za otroke, saj ne vsebuje popolnoma nič dodanega sladkorja.

Odlično pa se dopolnjuje tudi kot dodatek mlečnemu rižu, gresu ali pa pri pripravi sladic in kaš.



Humus

Sestavine

- 200 gramov kuhane in odcejene čičerike (lahko uporabite tudi vloženo čičeriko v slanici)
- 3 žlice limoninega soka
- 1 pretlačen strok česna
- ščepec nerafinirane soli
- 4 jušne žlice oljčnega olja
- 2 žlici tahinija (sezamova pasta)



Priprava

Pripravimo mikser s široko posodo. Vanj damo najprej skuhano in odcejeno čičeriko, sol, tahini, česen, limonin sok, oljčno olje.

Zmešamo v gosto in gladko maso, da dobimo mazljivo teksturo. Po potrebi dodamo več limoninega soka ali oljčnega olja.

Pripravimo lahko tudi humus različnih barv in okusov. Za roza barvo dodamo lioofilizirano rdečo peso ali pa lioofilizirano špinacho za zeleno barvo.

Čičerika za aktivne možganičke!



Kos polnozrnatega kruha s čičerikinim namazom (humusom) je odlična izbira za zajtrk za vašega malega junaka. Čičerika vsebuje holin - esencialno hranilo, ki ga prištevamo k skupini B vitaminov. Ima pomembno vlogo pri delovanju možganov in živčnega sistema ter tako ugodno vpliva tudi na učenje in pomnjenje.

Vikend razvajanje

Tsampa palačinke

Sestavine

- 100 g tsampe
- 1 (zrela) banana
- 100 ml rastlinskega napitka
- 30ml radenske
- 1/2 žličke sode bikarbone
- 1/2 pecilnega praška
- ščep soli

Dodatki

- banana za oči
- višnje ali jagode (za smrček)
- čokolada (za rogove)
- granola



Avtor:  BREAKFAST CLUB

Priprava

Vse sestavine za palačinke nasujemo v mešalnik in jih zmiksamo v enotno maso brez grudic.

Na predhodno segreti in naoljeni ponvi spečemo palačinke različnih velikosti.

Palačinke nato serviramo na krožnik. Najprej položimo največjo palačinko, nato manjšo za smrček, na katero položimo višnjo ali jagodo. Dve majhni palačinki, pa uporabimo kot ušesa, katerim dodamo še narezljano čokolado, ki bo služila kot rogovi.

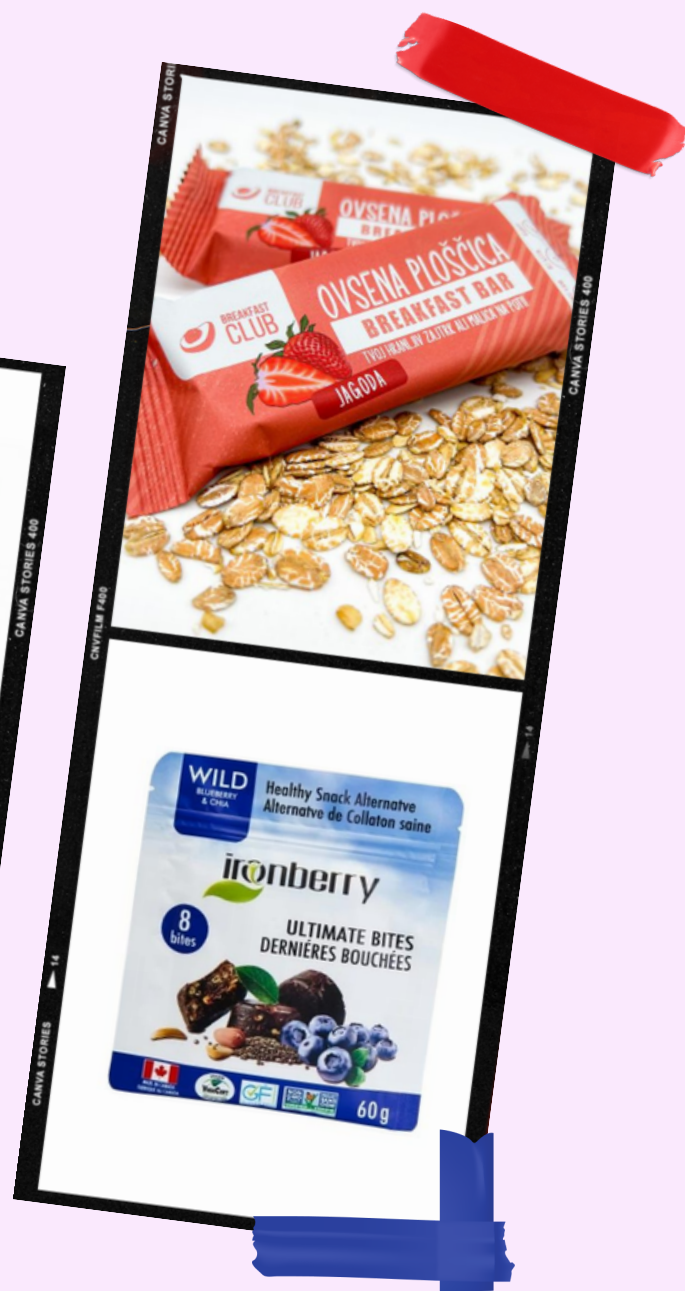
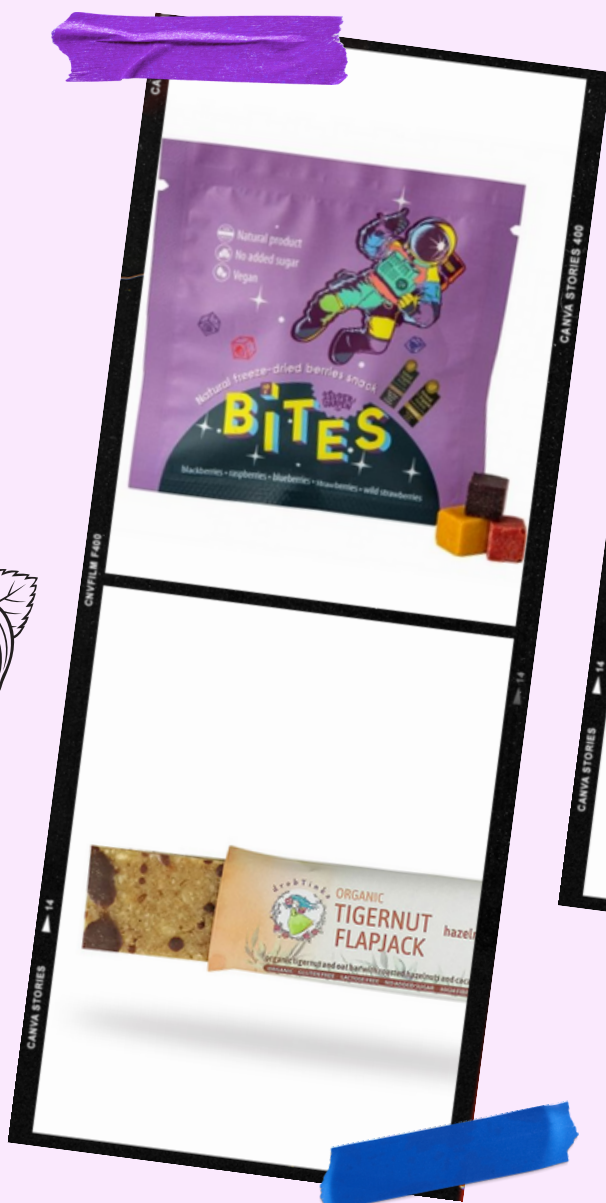
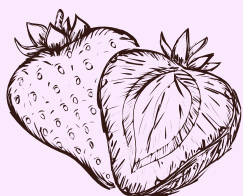
Dve rezini banane dodamo nad smrček in sladkorna očesa (lahko uporabite tudi borovnice).

Postrežemo še tople, potem pa samo še uživamo v vikend zajtrku.

Zdravi prigrizki

Ker izpuščanje obrokov ni zdravo, zlasti za odrasčajoče otroke, so priročni prigrizki odličen hiter in zdrav obrok, brez glutena in mleka. Tukaj je nekaj naših predlogov:

- BITES - liofilizirano sadje
- borovničevi prigrizki
- Flapjack
- Ovsena ploščica z okusom jagode



Otroška Popolnila



6 vitamin

Za manj odsotnosti v vrtcu in šolskih klopih: vitamin C prispeva k delovanju imunskega sistema

Multivitamini in minerali

Otroška formula vitaminov in mineralov brez nepotrebnih sestavin.



Omega3 olje za otroke

Omega-3 maščobne kisline imajo ključno vlogo pri delovanju možganov, zato ugodno deluje na pomnjenje.

D3 kapljice za otroke



- ključen je za delovanje imunskega sistema
- podpira zdravje kosti in zob
- dopolnjevanje z njim je nujno med oktobrom in aprilom, saj je intenziteta sončnih žarkov v tem obdobju premajhna

Otroški probiotiki

Črevesju koristne bakterije za dobro prebavo z dodanim vitaminom C za krepitev imunskega sistema



Črni bezeg z vitaminom C



- aktivna sestavina OPC, ki zgotavlja terapevtski odmerek
- z dodatkom vitamina C bogate brazilske acerola jagode, ki dodatno krepi imunski sistem

Primer dnevnega jedilnika za otroke



Zajtrk:

prosenka kaša s sadjem ali tsampa in Tiger's Kakavov napitek ali čičerikin namaz na kruhu in korenčkov-pomarančni sok

Dopoldanska malica:

kos sezonskega sadja (jabolko ali hruška), ovsena tablica ali pest lešnikov

Kosilo:

zelenjavna juha, korenčkov pire in špinačni polpeti (iz čičerike), sezonska solata

Popoldanska malica:

rastlinski jogurt z žlico chia semen in domače marmelade

Večerja:

palačinke iz pirine moke alizdrobov/rižev narastek z rozinami

Dnevni dodatki za jesen/zimo za krepitev imunskega sistema:



- otroški probiotik z vitaminom C (za dobro prebavo in odpornost)
- kapljice D3 (za dober imunski sistem in zdrave kosti)
- omega-3 olje (zdrav vir maščob za zdrave možgančke)*

*Priporočeno jemanje zjutraj ali čez dan ob obroku.

Prehranska dopolnila za otroke: [link](#)

Paket za zdrav zajtrk jagoda/banana

Vse kar potrebujete za zdrav, hiter, preprost in okusen zajtrk ter malico. V paketku smo poleg blagovne znamke Lioliife zbrali še izdelke 3 slovenskih proizvajalcev: Drobtinka, Mimy in Breakfast Club.

Po svojih okusih in željah pa lahko izbirate med okusom jagode ali banane.



Več receptov najdete na blogu Super-hranasi