



Zdrowe żywienie i zdrowe przepisy w czasie pandemii

Biblioteka proponuje





Odżywianie całej rodziny w czasie epidemii

- Co jeść aby wzmocnić swoją odporność?
- Jak się odżywiać w czasie pandemii koronawirusa?
- To ważne pytania zwłaszcza w okresie naturalnego, wczesnowiosennego spadku odporności oraz ogarniającego nas, czasami podświadomie, stresu przed otaczającą pandemią.
- Odpowiedź jest względnie prosta: nasz jadłospis powinien być urozmaicony, dieta regularna a posiłki... wspólne.

[Czytaj więcej](#)

Praktyczne rady jak wzmocnić swoją odporność:

- stosuj urozmaiconą dietę
- do każdego posiłku jedz warzywa lub owoce (korzystaj także z tych mrożonych)
- jedz produkty zbożowe pełnoziarniste (pieczywo razowe, grube kasze, makaron razowy)
- codziennie spożywaj fermentowane produkty mleczne (jogurty naturalne, kefiry, maślanki)
- pij wodę
- włączaj do swojej diety kiszonki
- jedz posiłki regularnie, nie zapominaj o śniadaniu
- jedz wspólne posiłki z rodziną w spokojnej atmosferze
- zamiast słodyczy serwuj rodzinie orzechy, nasiona, owoce
- często się uśmiechaj



Jak planować rozsądne zakupy spożywcze oraz zdrowe posiłki w okresie pandemii koronawirusa?

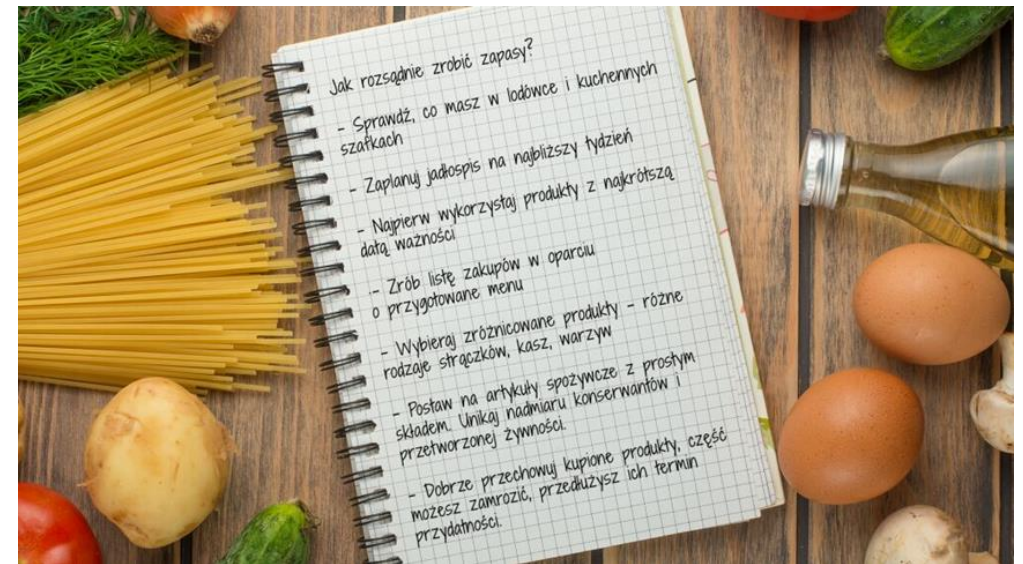
- Prawidłowe żywienie ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.
- Szczególnie w okresie zagrożenia zakażenia infekcją wirusową powinniśmy dbać o dobrą kondycję naszego organizmu.
- Kiedy wybuchła epidemia COVID-19 w wielu krajach zaobserwowano dokonywanie nadmiernych zakupów produktów spożywczych.
- W przypadku nieprawidłowego przechowywania produktów spożywczych lub nieumiejętnego planowania posiłków zjawisko to może przyczyniać się do marnowania dużych ilości żywności.



[Czytaj więcej](#)

Jak planować rozsądne zakupy spożywcze oraz zdrowe posiłki w okresie pandemii koronawirusa?

- Stwórz plan. Przed zakupami, zobacz co już masz - przejrzyj lodówkę i zapasy w szafkach.
- Przechowuj prawidłowo. Stosuj metodę „pierwsze weszło, pierwsze wyszło”.
- Czerp radość z przygotowywania domowych, zdrowo skomponowanych posiłków.



[Patrz: jak kupować jedzenie?](#)

Jakie produkty spożywcze warto mieć w okresie pandemii i izolacji w domu?

- Jajka
- Produkty mleczne
- Warzywa w puszkach
- Świeże owoce i warzywa
- Mrożone owoce i warzywa
- Produkty zbożowe i skrobiowe
- Suszone owoce, orzechy i nasiona
- Suszone i konserwowe rośliny strączkowe





Wiosenne porządki na talerzu

W obecnym czasie epidemii w sposób szczególny chcemy zadbać o nasze zdrowie i odporność. Oto kilka wskazówek jak to zrobić:

- nie kupujcie słodczy, słonych przekąsek, nie przechowujcie tych produktów w domu - dostępność ułatwia pojadanie
- do każdego posiłku włączcie warzywo lub owoc
- codziennie na śniadanie serwujcie produkt zbożowy pełnoziarnisty (np. pieczywo razowe, musli, płatki naturalne zbożowe np. owsiane)
- każdego dnia wypijajcie szklanekę jogurtu naturalnego lub innego napoju mlecznego fermentowanego
- niech każdy domownik zaproponuje „zdrowy” podwieczorek, który wspólnie zjecie
- na stole w kuchni postawcie dzbanek z wodą z różnymi dodatkami (cytryna, imbir, owoc suszony), niech będzie dostępny przez cały dzień
- przynajmniej 2 razy w tygodniu na obiad niech zagoszczą nasiona roślin strączkowych zamiast mięsa
- planujcie zakupy, razem róbcie listę zakupów – kartka z zakupami niech leży w dostępnym miejscu (np. stół w kuchni)

[Czytaj więcej](#)

Zdrowe przepisy

Królewny Zdrowci





Zostań w domu i gotuj z rodziną...

- Dzieci najefektywniej uczą się poprzez działanie praktyczne.
- Kierując się zasadą Konfucjusza:

*„Powiedz mi a zapomnę,
pokaż mi a zapamiętam,
pozwól mi zrobić – zrozumieć”*

warto wspólnie przygotować proste posiłki (np. sałatkę owocową, kolorowe kanapki, koktajl).



Zielony koktajl Siłacza (ilość na 4 porcje)

- jarmuż (najlepiej w pęczkach, aby dzieci mogły rwać liście lub mrożony) - 1 pęczek lub 1 opakowanie mrożonego
- banany – 2 sztuki
- kiwi – 3 sztuki
- cytryna – ½ sztuki
- woda – ok 1 szklanka
- ***Produkty do przygotowania:*** owoce i warzywa umyte, obrane ze skórki
- ***Dzieci:*** wyciskają sok z cytryny, kroją owoce, rwą rączkami jarmuż, następnie mieszają wszystkie składniki.
- ***Rodzice*** blendują składniki na gładki koktajl.

[Czytaj więcej – domowe napoje dla zdrowia](#)

Sałatka owocowa Królowy Zdrowci (na ok 4 porcje)

- banany – 3 sztuki
- kiwi – 2 sztuk
- ananas z puszki lub świeży – 6 plastrów
- gruszki – 3 sztuki
- morele suszone – 10 sztuk
- miód – 2 łyżki
- cytryna – 1 sztuka
- **Produkty do przygotowania:** owoce umyte, obrane ze skórki, morele suszone wcześniej namoczone w wodzie (ok 20 minut)
- **Dzieci razem z rodzicami:** kroją owoce, wyciskają sok z cytryny, mieszają wszystkie składniki, wykładają na miseczki





Pizza warzywna (na ok 8 porcji)

- Mąka pszenna – 0,5 kg
- Drożdże – 5 dkg
- Olej rzepakowy – 1 szklanka
- Cukier – 1 łyżeczka
- Mleko 2% - 0,5 szklanki
- Ulubione warzywa: np. papryka czerwona, zielona, żółta, kukurydza, cebula lekko zblanszowane brokuły, fasolka szparagowa
- Można dodać także ser żółty - ok 20 dkg
- **Produkty do przygotowania:** umyte warzywa, ewentualnie krótko ugotowane brokuły lub fasolka szparagowa
- **Dzieci razem z rodzicami:** rozpuszczają drożdże w mleku i dodają cukier, mąkę wsypują do miski (miska średniej wielkości, bo ciasto będzie rosnęło), do mąki dodają rozpuszczone drożdże i olej, ugniatają. Zagniecione ciasto przykrywają ściereczką i czekają aż wyrośnie. W tym czasie kroją warzywa.
- **Rodzice:** rozgrzewają piekarnik do 160 C, na blachę (średnica 27-28 cm) kładą papier do pieczenia, na którym następnie rozciągają wyrośnięte ciasto
- **Dzieci:** układają pokrojone warzywa na przygotowane ciasto, posypują warzywa serem żółtym
- **Rodzice:** wkładają pizzę do piekarnika na ok. 40 minut.

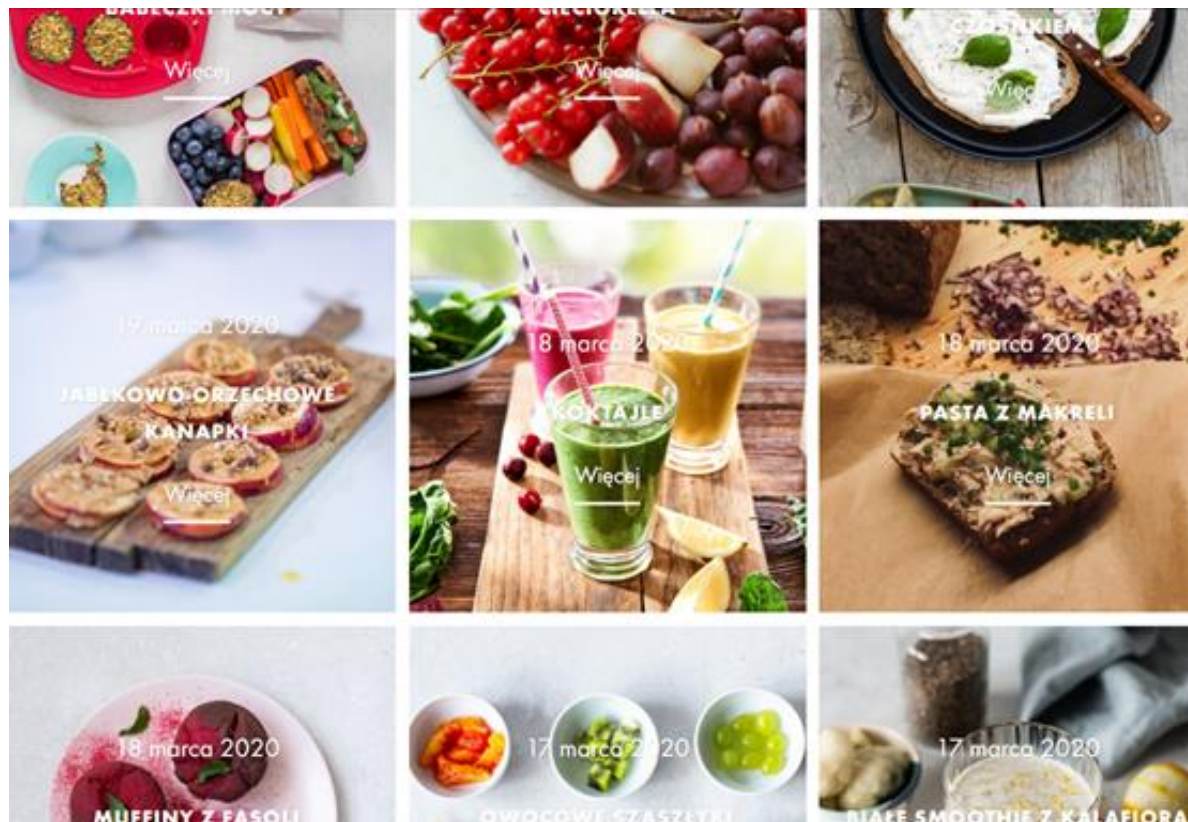


Ciasteczka bananowo-owsiane (ok. 20 sztuk)

- banany – 3 sztuki (najlepiej bardzo dojrzałe)
- płatki owsiane – 4-5 łyżki
- rodzynki – garść
- orzechy laskowe lub włoskie (zmiksowane lub starte) – 2 łyżki
- **Produkty do przygotowania:** umyte banany, zmiksowane lub starte orzechy, rodzynki wcześniej namoczyć w wodzie (ok 15 minut)
- **Dzieci:** odmierzają płatki owsiane, obierają banany ze skórki i kroją na małe kawałki, następnie ugniatają widelcem kawałki bananów, dodają płatki owsiane, rodzynki i orzechy, gdy masa jest za rzadka dodajemy jeszcze płatki owsiane
- **Dzieci z rodzicami:** na blachę piekarnika kładą papier do pieczenia i formują ciasteczka o średnicy 3-4 cm
- **Rodzice:** rozgrzewają piekarnik do 180 C i wkładają blachę do piekarnika na ok 10 minut.

Czytaj więcej

Sprawdź wiele innych zdrowych przepisów





Bibliografia

Dostęp: 29.04.2020

- <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/zostan-w-domu-i-gotuj-z-rodzina---->
- <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/jak-planowac-rozsadne-zakupy-spozywcze-oraz-zdrowe-posilki-w-okresie-pandemii-koronowirusa->
- <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/wiosenne-porzadki-na-talerzu>