



# *Witaj szkoło!*

## *Ebook z lunchem dla Twojego Dziecka*

*Ebook z przykładowymi  
luchboxami- czyli co Twoje  
dziecko może zabrać ze  
sobą w plecaku do szkoły .*

*Opracowała:  
Emilia Wrona- Dietetyk*



*fot. Emilia Wrona*

## Wstęp

Każdy uczeń powinien mieć spakowane do plecaka 1) śniadanie. Posiłek ten jest dla niego dodatkową porcją energii i składników odżywczych, które ułatwią mu dalszą sprawność intelektualną.

Aby zaspokoić potrzeby Twojego dziecka w lunchboxie powinny znaleźć się takie produkty jak:

- *Warzywa i owoce- świeże, sezonowe, suszone*
- *Produkty pełnoziarniste- pieczywo, kasze, ryż, płatki (owsiane, jęczmienne, żytnie)*
- *"Dobre" tłuszcze- orzechy, nasiona, migdały, oleje roślinne*
- *Produkty białkowe- jogurty naturalne, sery twarogowe, nasiona strączkowe, mięso, jaja*



*Słodycze oraz zbyt duże posiłki prowadzą do dużej podaży kalorii, cukru oraz tłuszczu do organizmu, które są przyczyną nadwagi oraz otyłości u dzieci.*

# Spis treści

*Wersja wytrawna*

*Wersja na słodko*

<i>Bulka pełna warzyw.....</i>	<i>3</i>
<i>Tortilla z warzywami.....</i>	<i>4</i>
<i>Tosty.....</i>	<i>5</i>
<i>Omlet z warzywami.....</i>	<i>6</i>
<i>Muffinki jajeczne z warzywami.....</i>	<i>7</i>

<i>Owsianka z owocami.....</i>	<i>8</i>
<i>Sushi naleśnikowe.....</i>	<i>9</i>
<i>Salatka z serka wiejskiego.....</i>	<i>10</i>
<i>Gofry.....</i>	<i>11</i>
<i>Omlet z orzechami.....</i>	<i>12</i>

*Nie zapomnij o wodzie!.....13*



# Bulka pełna warzyw



1 porcja



5 min

## Składniki:

- 1 bułka grahamka
- plaster chudej wędliny
- plaster sera żółtego
- 2 plastry pomidora
- kilka plasterków ogórka
- papryka czerwona
- liść sałaty

Do przygotowania kanapki możesz użyć ulubione warzywa Twojego dziecka.

## Sposób wykonania:

1. Bulkę przekrój na pół.
2. Wewnętrzną część bulki posmaruj masłem.
3. Na kanapce kolejno ułóż: liść sałaty, ser żółty, wędlinę, pomidor, ogórek, papryka.

# Tortilla z warzywami



1 porcja



5 min

## Składniki:

- placek tortilli
- garść sałaty (rukola, roszponka, mix sałat)
- papryka
- ogórek
- pomidor
- szynka

## Przepis na placki tortilli (ok 12 sztuk)

- 2 pełne szklanki mąki pełnoziarnistej orkiszowej
- 2 łyżki roztopionego masła 30 g
- 200 ml wrzątku
- płaska łyżeczka soli

## Sposób wykonania:

1. Placek tortilli smarujemy twarożkiem.

2. Na twarożku układamy sałatę, ser, szynkę oraz ogórka pokrojonego w paski.

3. Zwijamy tortillę i kroimy ją w grube plastry.



# Tosty



1 porcja



5 min

## Składniki:

- 4 kromki pieczywa tostowego pełnoziarnistego
- 2 plastry chudej wędliny
- 2 plastry sera żółtego
- pomidorki koktajlowe

## Sposób wykonania:

1. Na pieczywo nałóż po plasterze sera oraz wędliny. Następnie opiek je w tosterze.
2. Tosty można zjeść z pomidorkami lub innymi lubianymi przez Twoje dziecko warzywami.



fat. Emilia Wrona

# Omlet z warzywami

## Składniki :



1 porcja



10 min

- 2 jaja
- łyżka mleka
- 1/2 małego pomidora
- 1/4 czerwonej papryki
- łyżka posiekanego szczypioru
- sól / pieprz
- olej ( do smażenia)

## Sposób wykonania:

1. Pomidor i paprykę pokrój w grubą kostkę. Jajka roztrzep z łyżką mleka, dopraw solą i pieprzem.
2. Dodaj warzywa, dokładnie wymieszaj .
3. Na patelni rozgrzej olej. Na rozgrzany tłuszcz wylej mieszankę jaj z warzywami. Smaż pod przykryciem do momentu aż jajka będą ścięte.



fot. Emilia Wrona

# Muffinki jajeczne z warzywami



1 porcja



20 min

## Składniki:

- 2 średnie jajka
- dowolne warzywa, np. kawałek cebuli, papryki, 2 łyżki groszku zielonego
- pomidorki koktajlowe

## Sposób wykonania:

Nagrzewaj piekarnik do ok. 180 stopni C. Przygotuj 4 silikonowe foremki na muffinki. Cebulę i paprykę pokój, wraz z groszkiem rozłóż równomiernie do foremek. Jajka rozmieszaj z łyżką wody. Wlej ostrożnie (np. za pomocą łyżki) do foremek. Piecz w nagrzanym piekarniku ok. 15 minut. Upieczone muffiny zjedz z pomidorkami koktajlowymi.



# Owsianka z orzechami

## Składniki:



1 porcja



20 min

- 4 łyżki płatków owsianych
- łyżka orzechów laskowych
- szklanka mleka (250 ml)
- ulubione owoce
- kostka gorzkiej czekolady

## Sposób wykonania:

1. Mleko przelej do rondelka, wrzuć pokrojone orzechy. Gotuj.
2. Gdy mleko osiągnie już temperaturę wrzenia wsyp 4 łyżki płatków. Zmniejsz ogień i gotuj dalej do momentu aż płatki będą miękkie.
3. Gdy płatki będą już gotowe, garnek zestaw z ognia i pozostaw pod przykryciem na 15 min.
4. Owsiankę przełóż do miseczki udekoruj owocami i czekoladą.



# Sushi naleśnikowe

## Składniki:

### Naleśniki:

- 100 g gorzkiej czekolady
- 2 jajka
- 10 łyżek mąki
- ok. 300 ml mleka
- 3 łyżki cukru pudru
- szczypta soli
- 1-2 łyżki kakao
- olej do smażenia



1 porcja



10 min

### Nadzienie:

- 250g twarogu półtłustego
- 250 g serka mascarpone
- 5-6 łyżek cukru pudru
- 2 banany

### Sos malinowy:

- 30 dag malin (mogą być mrożone)
- 4 łyżeczki cukru pudru

### Sposób wykonania:

1. Czekoladę z masłem rozpuść. Jajka rozbij z mlekiem, dodaj sól, cukier, kakao i rozpuszczoną już czekoladę. Do połączonych już składników dodaj mąkę. Wszystkie składniki wymieszaj na gładką masę. Smaż na rozgrzanej patelni.
2. Banana pokrój w słupki. Składniki nadzienia wymieszaj. Zawij w naleśnik z kawałkiem banana. Naleśnik pokrój w mniejsze kawałki (ok. 3-4 centymetrowe)
3. Maliny zmiksuj i przetrzyj przez sito. Dopraw cukrem pudrem. Podaj sos do naleśników.

# Salatka z serka wiejskiego



1 porcja



5 min

## Składniki:

- 1 opakowanie serka wiejskiego (200 g)
- garść ulubionych owoców
- łyżka posiekanych orzechów

## Sposób wykonania:

1. Z serka usuwamy nadmiar śmietanki.
2. Do serka dodajemy świeże, umyte owoce i posiekane orzechy.





## Składniki:

- 2 niepełne szklanki mąki pszennej - 300 g
- 1,5 szklanki mleka ( ok. 400 ml)
- 1/3 szklanki oleju - 80 g
- 3 średnie jajka
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżeczka cukru
- szczypta soli

## Sposób wykonania:

1. Oddziel białka od żółtek. Do naczynia z żółtkami wlej lekko ciepłe mleko oraz dodaj 1/3 szklankę oleju roślinnego. Na koniec wsyp mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia.
2. Całość wymieszaj dokładnie przy pomocy miksera na gładkie ciasto.
3. Do miski z białkami dodaj szczyptę soli. Białka ubij na sztywno. Gdy białka zrobią się białe i puszyste możesz dodać łyżeczkę cukru. Białka z cukrem ubijaj dalej, aż zrobią się idealnie białe i puszyste.
4. Do miski z ciastem dodawaj stopniowo po łyżce ubitej piany. Delikatnie mieszaj całość po każdej dodanej łyżce. W taki sposób wmieszaj całą pianę z białek i cukru.
5. Czyste płytki gofrownicy bardzo delikatnie wysmaruj olejem (tylko do pierwszej serii gofrów). Zamknij gofrownicę i nagrzej ją do maksymalnej mocy. Przy pomocy średniej chochli lub łyżki stołowej nakładaj porcje na wyznaczone płytki w gofrownicy. Ciasto jest dość sztywne, więc nie powinno wypływać poza płytki grzewcze. Zamknij gofrownicę.

# Omlet z orzechami



1 porcja



25 min

## Składniki:

- 125 g chudego twarogu
- 2 jajka
- 3 łyżki cukru (można zastąpić erytrole) )
- 50 g mąki owsianej
- 1/4 łyżeczka proszu do pieczenia
- pół łyżeczki oleju
- ulubione owoce / orzechy

## Sposób wykonania:

1. Wszystkie składniki prócz oleju, owoców i orzechów zmiksuj.
2. Nastaw piekarnik na 180\* (górną-dół).
3. Do masy dodaj owoce z orzechami.
4. Naczynie żaroodporne wysmaruj olejem. Przelej masę.
5. Piecz przez ok 15-20 min do momentu uzyskania „suchego patyczka”



# Nie zapomnij o wodzie!

## Zapotrzebowanie na wodę dla dzieci

4-6 lat: 1600 ml	}	Dziewczęta: 1900-2000 ml Chłopcy: 2100-2500 ml
7-9 lat: 1750 ml		
10-18 lat		

Na polskim rynku istnieje wiele bidonów, które ułatwią transport wody dziecku do szkoły. Urozmaiceniem bidonów są słomki, wkłady na owoce, miarki a także grafiki.



## Dlaczego woda ?

- odpowiedzialna jest za transport witamin i składników odżywczych
- woda nie zawiera sztucznych barwników, aromatów oraz konserwantów
- nie występuje w niej **CIUKIER**
- gasi pragnienie
- nawadnia organizm, dzięki czemu poprawia się nasza koncentracja
- usuwa substancje toksyczne z organizmu
- reguluje temperaturę organizmu
- utrzymuje elektrolity w równowadze