

ŹDROWA ŚNIADANIÓWKA

Praktyczne warsztaty dla
rodziców

Prowadząca:
Aleksandra Czarnecka - dietetyk
kliniczny
Szpital Dziecięcy Polanki



Cele warsztatów

- pokazanie, jak w prosty sposób przygotować zdrową i sycącą śniadaniówkę, którą dziecko chętnie zje w szkole,
- nauczanie rodziców wyboru lepszych produktów i unikania najczęstszych błędów (np. ukrytych cukrów),
- przedstawienie gotowych pomysłów na szybkie zestawy do przygotowania nawet w zabiegany poranek,
- ułatwienie codziennej organizacji żywienia w domu, dzięki prostym trikom i łatwym sposobom planowania posiłków.





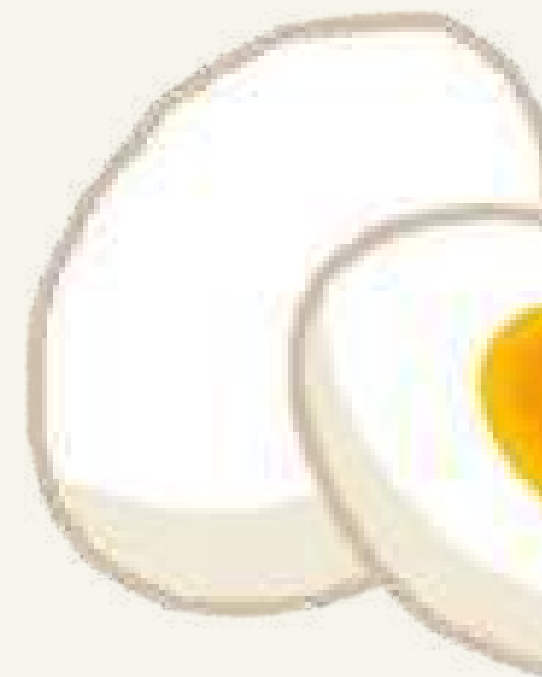
Znaczenie śniadaniówki — dlaczego jest taka ważna?

- Daje dziecku energię na początek dnia w szkole. Dzieci spożywają w szkole 30–40% dziennej energii.
- Stabilna glikemia = lepsza regulacja emocji, mniej spadków energii.
- Poprawia koncentrację i pamięć podczas lekcji.
- Zmniejsza chęć podjadania słodczy i niezdrowych przekąsek.
- Uczy regularności i wspiera zdrowe nawyki na przyszłość.

5 KOMPONENTÓW IDEALNEJ ŚNIADANIÓWKI



- 1. Białko** → sytość, stabilizacja glikemii
(jajka, twaróg, serek wiejski, hummus, chude mięso, ryby)
- 2. Węglowodany złożone** → powolne, równomierne uwalnianie energii
(pieczywo pełnoziarniste, tortilla pełnoziarnista, owies, kasze)
- 3. Warzywa/owoce** → błonnik, witaminy, polifenole
(ogórki, pomidorki, marchew, jabłko, borówki, mandarynka)
- 4. Nawodnienie (woda)** → koncentracja, termoregulacja, praca mózgu
(woda niegazowana, ewentualnie niesłodzona herbata)
- 5. Tłuszcze** → długotrwała sytość, wsparcie układu nerwowego, wchłanianie witamin A, D, E, K
(awokado, orzechy, pestki, masło orzechowe 100%, oliwa)





Najlepsze źródła białka

1. Jajka

gotowane, pasta jajeczna, mini-omlety

2. Jogurty i produkty wysokobiałkowe

skyr, jogurt naturalny, jogurt proteinowy, serek wiejski

3. Twarożek / twaróg półtłusty naturalny i smakowy bez cukru

4. Mięso dobrej jakości

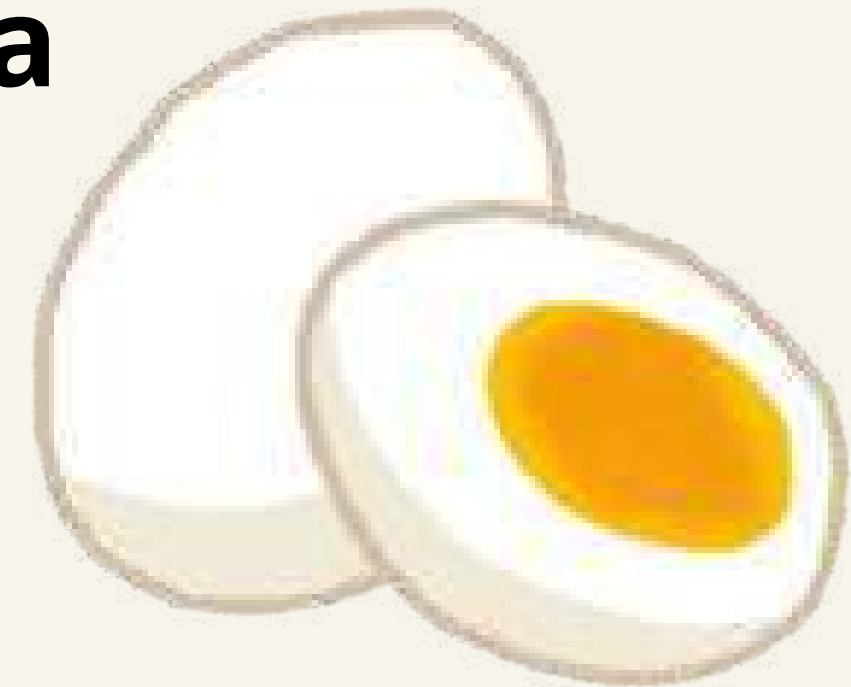
pieczona pierś z indyka/kurczaka, szynka bez fosforanów, pieczeń domowa

5. Ryby

pasta z tuńczyka w wodzie, pasta z makreli łagodna, łosoś pieczony

6. Roślinne źródła białka

hummus, pasta z fasoli, pasta z ciecierzycy, tofu





Najgorsze źródła białka



1. **Parówki i kabanosy** oraz „tanie” wędliny parówki drobiowe, mielonki
2. **Ser topiony / serki topione** np. kremowe plasterki
3. **Słodkie jogurty owocowe**
Danio, Monte, owocowe jogurty z cukrem
4. **„Proteinowe” batoniki**
5. **Fast-foodowe** źródła białka
nuggetsy, paluszki rybne, burgery drobiowe
6. **Serki waniliowe/desery mleczne**
typu „serek homogenizowany waniliowy”
7. **Puddingi i desery** mleczne słodzone
te bez wersji proteinowej

□ Przykładowe produkty ze sklepów

1. **Pilos Jogurt Naturalny High-Protein** (w sieci Lidl) — zawiera dużo białka.
2. **Delikate Twarożek Grani Klasyczny** 200 g (w Biedronka)
3. **Président Twaróg Sernikowy** 1 kg (Biedronka) — dobra opcja nabiałowa.
4. **Hummus Vege** w sieci Dealz — smarowidło roślinne z cieciorą
5. **Twaróg półtłusty/półtłusty** w Biedronce — klasyczne źródło białka

□ TOP 7 najlepszych węglowodanów do śniadaniówki

1. **Pieczywo pełnoziarniste** (orkiszowe/żytnie 100%)— baza do kanapek, bardzo sycące, stabilizuje energię
2. **Bułki orkiszowe / graham** — świetne do mini-kanapek i burgerków śniadaniówkowych.
3. **Tortille pełnoziarniste** — idealne do wrapów z jajkiem, hummusem, kurczakiem.
4. **Wafle ryżowe pełnoziarniste / z komosy**— chrupiąca alternatywa dla pieczywa.
5. **Płatki owsiane górskie, płatki jaglane, płatki orkiszowe** baza do overnight oats, jogurtów i „mocy kulek”.
6. **Granola domowa (bez cukru), muesli** — jako chrupiący dodatek lub dodane do jogurtów.
7. **Pełnoziarniste chrupki ze strączków** (soczewicy, ciecierzycy) jako dodatek. (np. Healthy Day, Moonsy z Lidla)

❑ WARZYWA I OWOCE W ŚNIADANIÓWCE

W formie słupków (finger food)

Idealne do chrupania:

- ogórek
- marchewka
- papryka
- seler naciowy

❑ Dodaj mini dip jogurtowy lub hummus – dzieci kochają maczanie.

W małych, kompaktowych porcjach

- pomidorki koktajlowe (połówki)
- mini ogórki
- rzodkiewki

❑ Małe porcje zwiększają szansę zjedzenia nawet u „niejadków”.

W środku kanapek i wrapów

- sałata
- ogórek w cienkich plasterkach
- papryka drobno pokrojona

❑ Warzywa „przemyczone” w środku są jedzone bez dyskusji.



❑ WARZYWA I OWOCE W ŚNIADANIÓWCE

Jako dodatek do mini owsianki w słoiczku

- płatki owsiane + jogurt + owoce

❑ Przygotowujesz dzień wcześniej – rano tylko wkładasz do lunchboxa

W formie sałatki owocowej

Wersja mini:

- jabłko + borówki
- gruszka + truskawki

❑ Dodaj kilka kropli cytryny, aby nie ciemniały.

Do muffinek pełnoziarnistych na słodko lub na słono

- kawałki jabłka
- borówki
- papryka
- szpinak

W połączeniu z białkiem

- jabłko + twaróg
- kiwi + jogurt
- papryka + serek wiejski

❑ Zapewnia sytość na dłużej i lepsze trzymanie energii.



❑ OGÓLNE ZASADY, KTÓRE ZAWSZE DZIAŁAJĄ

❑ **Podawaj w małych porcjach**

Dzieci NIE lubią dużych porcji warzyw/owoców.

❑ **Kolor + różnorodność**

„Tęcza” zachęca do jedzenia.

❑ **Finger-food i dipy**

Warzywa z dipem znikają 10 razy chętniej niż same warzywa.

❑ **Mieszaj tekstury**

Coś miękkiego + coś chrupiącego = chętniej jedzone.

❑ **Dostosuj do wieku**

Małe pudełeczka dla młodszych dzieci = kontrola porcji + zabawa.

Trik: zawsze dodaj 1 porcję warzyw/owoców — choćby symboliczną.

☐ JAK ZADBAĆ O TŁUSZCZE W ŚNIADANIÓWCE?

1. Dodawaj źródła tłuszczu do kanapek i wrapów

- masło (cienka warstwa)
- masło orzechowe 100% (na słodko lub wytrawnie)
- hummus
- pesto (bazylia / pomidor)

☐ Dzięki temu kanapka staje się sycąca i stabilna energetycznie.

2. Podawaj orzechy i pestki/nasiona w małych porcjach

- migdały
- pestki dyni
- nerkowce

Porcja: 5–8 sztuk (bezpieczna i wystarczająca dla dziecka w wieku szkolnym)

☐ Idealny dodatek do owoców lub jogurtu

☐ JAK ZADBAĆ O TŁUSZCZE W ŚNIADANIÓWCE?

3. Włączaj AWOKADO

- pasta z awokado
- plasterki do tortilli
- awokado + jajko (mini pasta)

☐ Bardzo przyjazny smakowo tłuszcz dla dzieci.

4. Dorzucaj oliwę do sałatek i warzyw

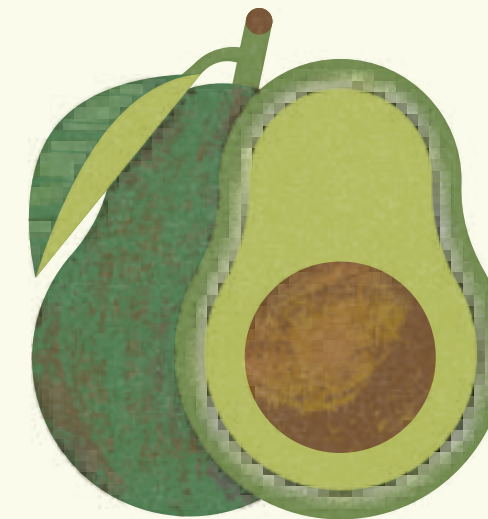
- 1 łyżeczka oliwy + zioła

☐ Podnosi wartość odżywczą prostych warzyw (pomidor, ogórek, kukurydza)

1. Wybieraj TŁUSTE RYBY

- wędzony łosoś jako dodatek do kanapek czy wrapów
- pasta: tuńczyk + jogurt + kukurydza

23%



ZDROWE WYBORY Z BIEDRONKI



ZDROWE WYBORY Z LIDLA



PRZYKŁADOWE ZESTAWY ŚNIADANIÓWEK



ZESTAW 1 – „Mini kanapki + owoc” (dla niejadków)

- **Mini kanapki:** pełnoziarnista bułka/kanapka pokrojona na 3–4 małe kawałki,
- → serek śmietankowy + plaster szynki drobiowej
- **Warzywo:** ogórek w słupkach + kilka pomidorków
- **Owoc:** maliny lub borówki (łatwe do jedzenia)
- **Tłuszcz:** garść orzechów nerkowca lub kilka oliwek

ZESTAW 2 – „Tortilla z białkiem + warzywa”

- **Tortilla pełnoziarnista:**
 - → serek kanapkowy + jajko na twardo pokrojone w plastry + rukola
- (zwinąć ciasno i pokroić w „ślimaczki”)
- **Warzywo:** papryka w paskach
- **Owoc:** mandarynki obrane w „łódeczki”
- **Tłuszcz:** 1–2 kostki gorzkiej czekolady jako „słodkie zakończenie”

PRZYKŁADOWE ZESTAWY ŚNIADANIÓWEK



ZESTAW 3 – „Proteinowy jogurt + dodatki”

- **Jogurt/skyr naturalny** (małe opakowanie)
- **Dodatek węglowodanowy:** granola domowa/ One Day More lub płatki owsiane
- **Owoc:** kiwi pokrojone lub jabłko w kostkę
- **Warzywo:** kilka plasterków ogórka + hummus do maczania
- **Tłuszcz:** łyżeczka nasion chia lub garść migdałów (można osobno)

ZESTAW 4 – „Parówki Pikok Piratki + dodatki”

- **Białko:** 2 parówki Pikok Piratki
- **Węglowodany złożone:**
 - → kromka pełnoziarnistego pieczywa lub mini bułka grahamka
 - (można pokroić na małe „kanapeczki” z masłem)
- **Warzywo:** słupki ogórka + pomidorki koktajlowe
- **Owoc:** jabłko pokrojone i skropione cytryną lub gruszka
- **Tłuszcz:** 5–6 orzechów nerkowca)

Można też dodać mały pojemniczek z ketchupem „bez cukru” jako dip — dzieci to uwielbiają.

PRZYKŁADOWE ZESTAWY ŚNIADANIÓWEK



NA CO SZCZEGÓLNIE UWAŻAĆ? SKŁADY PRODUKTÓW

Lista składników – najważniejsza zasada

Składniki podawane są od największej ilości do najmniejszej.

📖 Jeśli na początku widzisz cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, tłuszcze utwardzone, aromaty – nie kupuj.

Dobra zasada: 📖 Im krótszy skład, tym lepiej.

CUKRY:

syrop glukozowo-fruktozowy

fruktoza

syrop ryżowy

syrop kukurydziany

TŁUSZCZE:

tłuszcz palmowy utwardzony

olej palmowy utwardzony

tłuszcze trans

częściowo utwardzone tłuszcze roślinne

AROMATY, BARWNIKI, WZMACNIACZE:

E621 – glutaminian sodu

E150d – karmel amoniakalno-siarczynowy (często w napojach)

SÓL:

W produktach dla dzieci $\leq 0,3$ g soli / 100 g to dobry poziom.

PRZYDATNE W ROZSZYFROWANIU PRODUKTÓW

STRONY WWW:

<https://czytamyetykiety.pl/>

APLIKACJE NA TELEFON:

Zdrowe zakupy

NAWODNIENIE

Ile wody potrzebuje dziecko?

- To są średnie zalecenia – więcej przy ruchu, gorącu, chorobie.
- 1–3 lata: ok. 1,3–1,4 l płynów/dobę (z czego większość to woda)
- 4–6 lat: ok. 1,6 l/dobę
- 7–9 lat: ok. 1,75 l/dobę
- 10–12 lat: ok. 1,9–2,1 l/dobę
- 13–15 lat: ok. 2,1–2,3 l/dobę
- Nastolatki aktywne sportowo: nawet 2,5–3 l/dobę



□ Najprostsza zasada:

mała butelka 500 ml powinna zniknąć do południa, a druga – do końca szkoły.

NAWODNIENIE

Jak zachęcić dziecko do picia wody? Sprawdzone sposoby

1. Własna butelka + wybór

Dzieci piją chętniej, gdy mogą same wybrać:

- kolorową butelkę, kubek, bidon, słomkę.

2. Woda w zasięgu ręki

Jeśli woda jest obok – dziecko pije częściej.

- bidon zawsze w plecaku, na biurku, w samochodzie

3. Delikatny smak (bez cukru)

- plasterki owoców lub mrożone owoce (jagody, cytryna, jabłko), ogórek, mięta

4. Nie zastępuj wody sokami !!!

5. Po i w czasie treningu – zawsze woda

Bez soków i izotoników (te są dla długiego, intensywnego wysiłku).



NAWODNIENIE

Najlepszy wybór:

woda (niegazowana)

woda z miętą / cytryną

Może być:

herbata niesłodzona (biała, rooibos)

kompot 0 cukru

Unikać:

soków w kartonie

ice tea

napojów smakowych

energetyków

wody smakowej (cukry lub słodziki)

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

„On nic nie je w szkole, więc daję mu drożdżówkę, żeby nie był głodny.”

„Słodkie jogurty to zdrowy nabiał.”

„Pije sok zamiast wody — przecież to owoce.”

„Jak dam warzywa, to nie zje nic.”

„On nie lubi zdrowych rzeczy.”



KOMUNIKATY KTÓRE MOGĄ POMÓC

„Zobacz, to doda Ci energii do zabawy.”

„Twoje ciało potrzebuje paliwa, żeby działać.”

„Chcesz wersję z pomidorem czy z ogórkiem?”

„To normalne, że raz smakuje, a raz nie – próbujemy.”

„Spróbuj dwie łyżeczki, resztę możesz zostawić.”