



DIETA PRZYJAZNA PLANECIE

Przedszkolne śniadania
i podwieczorki na 6



materiały informacyjne

EDUKACJA.WWF.PL

Wstęp

Zdrowa, przyjazna planecie dieta jest bogata w warzywa i owoce i różnorodne produkty roślinne. Wskazuje na to wiele publikacji naukowych, w tym kompleksowe opracowanie Komisji EAT-Lancet. Zgodnie z nim przyjazny planecie talerz powinien składać się mniej więcej w połowie z warzyw i owoców, a w drugiej połowie z pełnoziarnistych produktów zbożowych, produktów będących źródłem białka pochodzenia roślinnego, tłuszczów roślinnych i opcjonalnie ze skromnych ilości produktów będących źródłem białka pochodzenia zwierzęcego¹. Na zalecenia te zwraca uwagę Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w swoim stanowisku w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach, w którym wskazuje potrzebę modyfikacji dotychczasowych jadłospisów szkolnych w kierunku założeń opracowanej przez Komisję EAT-Lancet **diety przyjaznej planecie**. W stanowisku tym zwrócono uwagę, że: „aby zapobiegać nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym związanym z niewłaściwym odżywianiem, konieczne jest stosowanie takiej organizacji żywienia oraz planowania szkolnych jadłospisów, które mają na celu zwiększenie spożycia warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, żywności nieprzetworzonej oraz ograniczenie spożycia mięsa.”² W publikacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej i Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego pod tytułem „Wiem, że dobrze jem. Talerz zdrowego żywienia w praktyce” możemy przeczytać, że: „Ograniczając spożycie mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego, dbamy nie tylko o nasze zdrowie, ale także o planetę.”³ W wydanej także przez NCEŻ publikacji „Żywność w przedszkolu w praktyce” z 2021 roku autorki piszą wręcz o konieczności wprowadzania zasad diety planetarnej w placów-



kach oświatowych, wymieniając jako powody m.in. kwestie zmiany klimatu, zmniejszające się zasoby wody pitnej i aspekty zdrowotne⁴.

Diety są ważną częścią całego globalnego **systemu żywnościowego**, który musi się zmienić, żeby ochronić nas i przyrodę. W raporcie WWF „Odwrócić trend: naprawcza siła diety planetarnej” ukazane jest, na jak wielu płaszczyznach i w jak dużym stopniu globalny system żywnościowy wpływa na środowisko przyrodnicze i na nas: emisje gazów cieplarnianych, zużycie wody pitnej, wylesianie, zwiększone ryzyko pandemii, głód, niedożywienie, a z drugiej strony nadwaga, otyłość, jak również zwiększone ryzyko zachorowalności i śmierci związane z niezdrową dietą. W publikacji tej wskazane są również trzy elementy systemu żywnościowego, które należy poprawić: zmniejszyć poziom marnowania żywności, zastosować praktyki rolnicze przyjazne środowisku i zmienić dietę. Zmiany w diecie są potencjalnie najszybszym do osiągnięcia działaniem i mogą pomóc doprowadzić do zmian w dwóch pozostałych obszarach⁵.

Ale jak zmiana naszej diety miałaby pomóc chronić planetę? Najczęściej raportowane zagrożenie dla różnorodności biologicznej to degradacja i **utrata siedlisk**. Jedną z głównych przyczyn tego procesu jest system żywnościowy. Jest to potwierdzone m.in. w Raporcie Żyjącej Planety, przygotowanym przez WWF we współpracy z Londyńskim Towarzystwem Zoologicznym⁶. W tym raporcie zwrócono uwagę także, że stosowanie bardziej zrównoważonej diety, opartej na roślinach zmniejszyłoby ilość ziemi potrzebnej do produkcji żywności⁶. Skąd wynika ta zależność? We współczesnym świecie coraz więcej osób przyjmuje zachodni model diety, czyli bogaty w mięso, produkty mleczne i żywność przetworzoną. Uprawa roślin z przeznaczeniem na paszę zajmuje większość terenów rolnych świata, przez co wywiera presję na zasoby naturalne i jest siłą napędową utraty **różnorodności biologicznej** na ogromną skalę. Jeśli wszyscy ograniczylibyśmy konsumpcję produktów pochodzących od zwierząt do poziomu optymalnego dla zdrowia, udało się nam ocalić od produkcji rolnej obszar 1,5 raza większy od terytorium Unii Europejskiej⁷.

Skoro już wiemy, że dieta, w której dominują produkty roślinne, może pomóc w naprawie systemu żywnościowego i wpływa korzystnie na nasze zdrowie i planetę, zastanówmy się, jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw i owoców.

Przekazujemy w Wasze ręce przewodnik z pomysłami na dania przyjazne planecie. Przygotowaliśmy zestaw propozycji śniadań i podwieczorków opartych przede wszystkim na produktach pochodzenia roślinnego. Przepisy te zostały opracowane z myślą o przedszkolach z uwzględnieniem specyfiki żywienia zbiorowego dzieci. Na każdy sezon zaproponowaliśmy propozycje śniadań oraz podwieczorków, które mogą być wykorzystane jako inspiracja lub bezpośrednia baza do planowania jadłospisów. Przy tworzeniu przepisów uwzględniona została zarówno kwestia sezonowości, jak i lokalności, wybierane były przede wszystkim warzywa i owoce, które uprawiane mogą być lokalnie i nie musimy przywozić ich z dalekich stron.

Zwróć uwagę

Komponując posiłki w ramach całodziennego żywienia w przedszkolu, należy pamiętać o odpowiednim rozkładzie wartości energetycznej w ciągu dnia. W przedszkolu dzienne procentowe zapotrzebowanie wygląda następująco:

- śniadanie – ok. 25%,
- drugie śniadanie – 10%,
- obiad – 30%,
- podwieczorek – 10%.

Łącznie posiłki te powinny stanowić około 75% dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze oraz być odpowiednio rozłożone w czasie⁴. Kluczowe jest, by przed przystąpieniem do planowania jadłospisów wyliczyć tzw. normę średnioważoną, czyli wartość energetyczną i odżywczą dostosowaną do wieku, płci oraz liczebności grupy dzieci korzystających z posiłków.

Przepisy zawarte w tej publikacji zostały opracowane w taki sposób, by umożliwiały elastyczne dostosowanie ich do potrzeb i możliwości organizacyjnych stołówek przedszkolnych. Każda receptura może być modyfikowana zgodnie z aktualnymi normami, sezonowością składników oraz indywidualnymi potrzebami dzieci. Zachęcamy do wykorzystywania tych propozycji jako inspiracji do tworzenia nowoczesnych, zdrowych i przyjaznych dzieciom jadłospisów, które promują różnorodność i rozwijają świadomość żywieniową już od najmłodszych lat. Przepisy na obiady, listy sezonowych warzyw i owoców oraz inspiracje, jak kreatywnie z nich korzystać, znajdują się w publikacji „Dieta przyjazna planecie. Szkolne obiady na 6”.

Do dzieła! Zachęćmy dzieci do odkrywania roślinnych smaków!



Spis treści

WIOSNA/LATO	str. 5
JESIEŃ/ZIMA	str. 12
SŁOWNICZEK	str. 19

Źródła



1. Summary Report of the EAT-Lancet Commission, *Healthy Diets From Sustainable Food Systems*. Food, Planet, Health, 2019, <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>
2. Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, 2019, Olsztyn, Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach.
3. mgr Beata Bondyra-Wiśniewska, mgr inż. Izabela Pawluk, mgr Monika Kaczorek, mgr Sylwia Pacyna, dr Katarzyna Wolnicka, mgr Aleksandra Wedziuk, mgr inż. Paula Nagel, NCEŻ NIZP PZH – PIB, 2021, *Wiem, że dobrze jem. Talerz zdrowego żywienia w praktyce*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/wiem-ze-dobrze-jem-talerz-zdrowego-zywienia-w-praktyce/>
4. dr Katarzyna Wolnicka, mgr inż. Anna Taraszewska, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, mgr Monika Korólczyk-Kowalczyk, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2021, *Żywnie w przedszkolu w praktyce*, Darmowy e-book: *Żywnie w przedszkolu w praktyce*", Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. <https://ncez.pzh.gov.pl/zywnie-w-placowkach/edukacja-zywniowa-w-praktyce/darmowy-ebook-zywnie-w-predszkolu-w-praktyce/>
5. WWF (2020). *Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets*. Loken, B. et al. WWF, Gland, Switzerland, <https://www.worldwildlife.org/publications/bending-the-curve-the-restorative-power-of-planet-based-diets>
6. WWF (2024). *Living Planet Report 2024 – System w niebezpieczeństwie*, WWF, Gland, Szwajcaria, Living Planet Report 2024 | WWF Polska. <https://view.publitas.com/wwf-poland/living-planet-report-2024-pl/page/1>
7. WWF (2017), *Appetite for Destruction. Summary report*, https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-10/WWF_AppetiteForDestruction_Summary_Report_SignOff.pdf



Śniadania

Kulka kaszy jaglanej z musem truskawkowym i jogurtem naturalnym – „Kasza a’la lody”

Składniki na 10 porcji*:

- 350 g kaszy jaglanej
- 500 ml napoju roślinnego (wzbogaconego w wapń) lub mleka krowiego ekologicznego
- 200 ml wody (lub więcej, jeśli będzie taka potrzeba)
- 1 kg jogurtu naturalnego ekologicznego
- 1 kg truskawek (lub innych sezonowych owoców, np. malin)
- 20 g nasion siemienia lnianego

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz na sicie pod bieżącą, ciepłą wodą. Przełóż ją do garnka i zalej napojem roślinnym lub mlekiem oraz wodą. Doprowadź do zagotowania i zmniejsz ogień. Gotuj około 15–20 minut, od czasu do czasu mieszając, aż kasza będzie miękka. Jeśli będzie taka konieczność, podczas gotowania dodaj więcej wody. W trakcie gotowania umyj i odszypułkuj truskawki. Większość owoców zmiiksuj na gładki mus, a resztę pokrój na cząstki. Siemię lniane zblenduj na proszek**. Kiedy kasza będzie ugotowana, dodaj do niej siemię lniane i wymieszaj. Nakładaj kaszę gałkownicą do lodów lub ziemniaków i zaproponuj polewy: mus z truskawek i/lub jogurt naturalny oraz cząstki pokrojonych truskawek.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

** Polecamy samodzielnie zmielić całe ziarno siemienia, wtedy mamy pewność, że zachowa cenne składniki odżywcze.

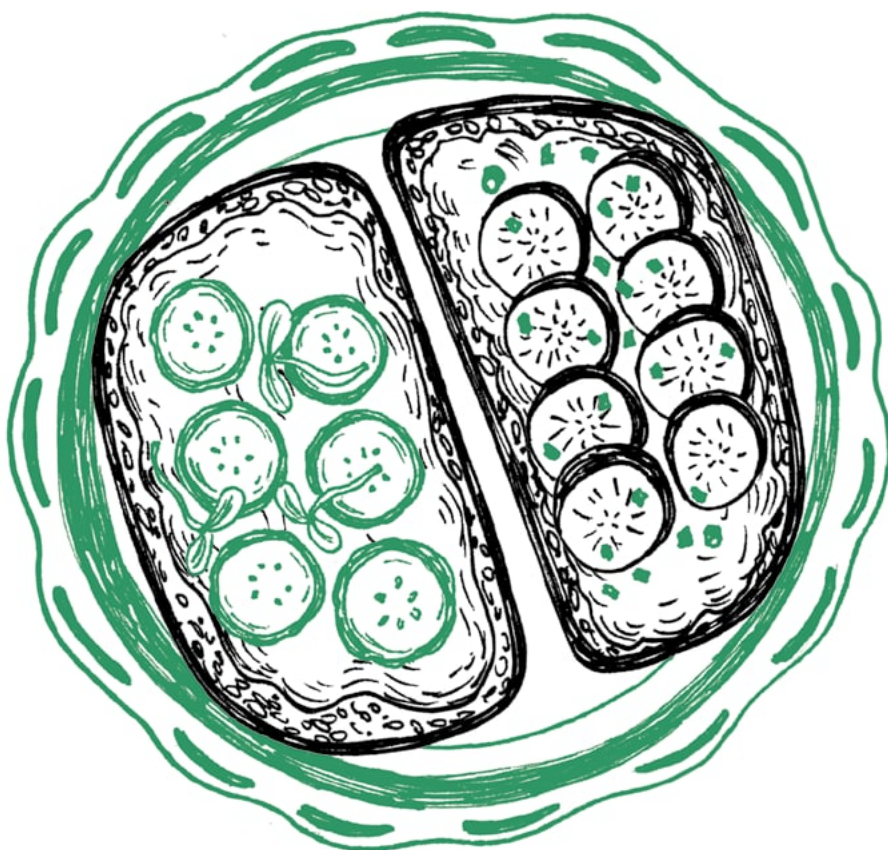
Kanapki z pastą z nasion słonecznika z wiosennymi dodatkami – „Kanapki Pana Słonecznika”

Składniki na 10 porcji*:

- 140 g nasion słonecznika
- 140 ml wody
- 15 g (1 łyżka) soku z cytryny
- 2–3 ząbki pieczonego czosnku
- szczypta soli
- pęczek szczypiorku
- 300 g ogórka świeżego
- 300 g rzodkiewki
- 800 g (20 kromek) razowego pieczywa

Sposób przygotowania:

Nasiona słonecznika zalej gorącą wodą. Mocz je przez minimum 2 godziny, by zmiękły, co ułatwi miksowanie. Odsącz wodę. Do odsączonych nasion słonecznika dodaj świeżą wodę, 2–3 ząbki upieczonego czosnku i szczyptę soli. Całość zblenduj na gładką pastę i dopraw sokiem z cytryny. Warzywa umyj i pokrój na plasterki, a szczypiorek posiekaj. Pastę podawaj z razowym pieczywem i warzywnymi dodatkami do wyboru.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

Włoski placek z ciecierzycy z warzywami sezonowymi – „Placek z Cieciorkowa”

Wprowadzanie nowych warzyw do diety dzieci w wieku przedszkolnym to ważny etap kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych. W tym przepisie proponujemy łagodne zapoznanie maluchów z nowym warzywem. Jeśli dziecko nie jest jeszcze gotowe na nowy smak, można zastosować bezpieczną opcję zastępczą, utrzymując tę samą formę potrawy (np. zamiast szparagów – cukinia lub pomidory). Taka elastyczność pozwala stopniowo poszerzać jadłospis bez ryzyka odrzucenia posiłku. Dodatkowo w przepisie wykorzystano płatki drożdżowe nieaktywne, które są nie tylko naturalnym źródłem smaku umami, ale także cennym dodatkiem odżywczym. Zawierają one witaminy z grupy B (w tym B₁, B₂, B₆), a często są też wzbogacane o witaminę B₁₂. Płatki drożdżowe dostarczają także białka roślinnego i błonnika.

Warzywa (do wyboru – możesz mieszać):

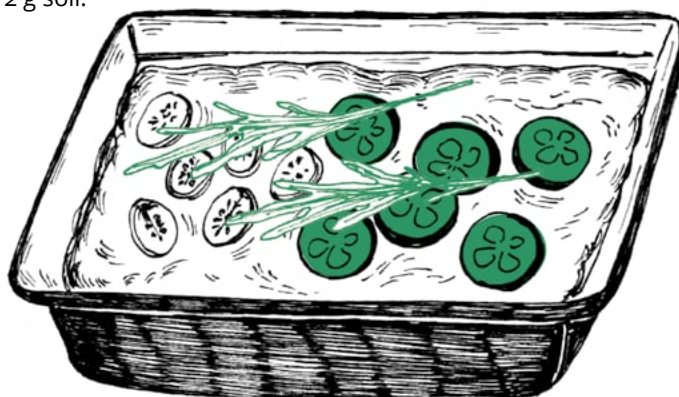
- ¼ pęczka szparagów pokrojonego w cienkie plasterki, dzięki czemu wystarczy ich niewielka ilość **lub**
- ¼ szklanki zielonego groszku – może być mrożony **lub**
- ½ cukinii pokrojonej w paski **lub**
- 200–300 g (10–15 szt.) pomidorków koktajlowych
- garść rukoli, roszponki lub kiełków jako dodatek po pieczeniu

Sposób przygotowania:

Wsyp mąkę z ciecierzycy do miski i dodaj sól oraz opcjonalnie płatki drożdżowe lub starty twarde ser żółty. Płatki dodadzą smaku umami, ale możesz je również pominąć. Stopniowo wlewaj wodę, mieszając trzepaczką, aby nie powstały grudki. Masa powinna mieć rzadką konsystencję. Im mniej wody dodasz, tym finalnie placek będzie bardziej zbity. Mąka z ciecierzycy tak samo jak suche nasiona chłonie wodę, więc nie bój się płynnej konsystencji. Odstaw ciasto na minimum 30 minut (możesz zostawić nawet na kilka godzin). Mąka z ciecierzycy może być mniej lub bardziej chłonna, więc można użyć mniej wody, a następnie po odstawieniu jeszcze jej dolać, jeśli zauważysz, że masa wyraźnie zgęstniała. Na koniec dodaj do ciasta 3 łyżki oliwy. Sugerujemy, aby jedną część placka upiec z jednym warzywem, a drugą z innym, ale dać dzieciom wybór. Jeśli chcesz, wcześniej upiecz pomidorki (to wydobędziesz ich smak). Surowe też się sprawdzają. Szparagi pokrój w cienkie plasterki – dzięki temu nie musisz ich dawać dużo, a i tak będą wyczuwalne. Rozgrzej piec konwekcyjny do 200 stopni, włóż blachę z 2–3 łyżkami oliwy do pieca i pozwól jej się dobrze nagrzać (w zależności od pieca około 10 minut). To kluczowy krok, żeby spód placka był przyjemnie chrupiący. Wylej masę ciecierzycową na gorącą blachę – ostrożnie, bo tłuszcz będzie bardzo gorący. Rozprowadź ją równomiernie. Delikatnie poukładaj na wierzchu masy wybrane warzywa. Piecz przez 20–25 minut, aż wierzch się lekko zarumieni, a boki będą złociste i chrupiące. Podawaj na ciepło lub na zimno. Zaproponuj zielone liście jako posypkę.

Składniki na 10 porcji*:

- 300 g mąki z ciecierzycy
- 800–900 ml wody
- 50 ml oliwy z oliwek
- 5 g soli
- 3–4 łyżki płatków drożdżowych lub 50 g twardego sera typu parmezan startego na tarce o małych oczkach – opcjonalnie, dla smaku umami, można zastąpić dodatkowymi 2 g soli.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

Podwieczorki

Koktajl truskawkowy z fasolą na dwa sposoby – „Różowy super-koktajl”

Składniki na 10 porcji*:

- 1,5 kg truskawek
- 375 g fasoli białej (ugotowanej lub z puszki)
- 750 ml napoju roślinnego (wzbogaconego w wapń)

Dodatki do wersji podanej w miseczce (propozycja – możesz mieszać):

- cząstki sezonowych owoców,
np. truskawek i borówek
- domowa, pieczona granola**

Sposób przygotowania:

Truskawki umyj i odszypułkuj. Zblenduj z fasolą i napojem na gładki koktajl. Koktajl możesz podać w szklance do picia lub w miseczce z dodatkami do wyboru.

* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

** Szybka granola:

Składniki na 10 porcji:

- 100 g płatków owsianych
- 20 g oleju rzepakowego
- 20 g miodu
- 25 ml soku jabłkowego
- 20 g pasty orzechowej 100% (bez cukru i soli)
- 0,5 łyżeczki cynamonu
- 20 g drobno pokrojonych suszonych owoców
(np. rodzynki, morele, śliwki)
- 10 g pestek słonecznika lub dyni

Sposób przygotowania:

Rozgrzej piec do 160°C (termoobieg). W garnku delikatnie podgrzej i wymieszaj olej, sok, miód i pastę orzechową, tylko do momentu połączenia się składników. W blaszce wymieszaj płatki, pestki i cynamon. Dodaj mieszaninę oleju, pasty i miodu i dokładnie wszystko wymieszaj. Piecz około 25 minut do zarumienienia, a w trakcie wymieszaj granolę na blaszce. Po wystudzeniu dodaj pokrojone suszone owoce.



Gofry lub pieczone placki z cukinią – „Cukiniowe pyszności”

Składniki na około 10 gofrów lub 30 placuszków*:

- 750 g cukinii (400 g zielonej i 350 g żółtej)
- 3 jaja
- 10 g (2 ząbki) czosnku
- 60 g (2 szt.) szalotki
- 2–3 g soli i szczypta pieprzu
- 100 g mąki orkiszowej typ 750 (lub odrobinę więcej)
- 30 g (3 łyżki) oleju rzepakowego
- 300 g jogurtu naturalnego
- 400 g pomidorków koktajlowych kolorowych
- 200 g kalarepy

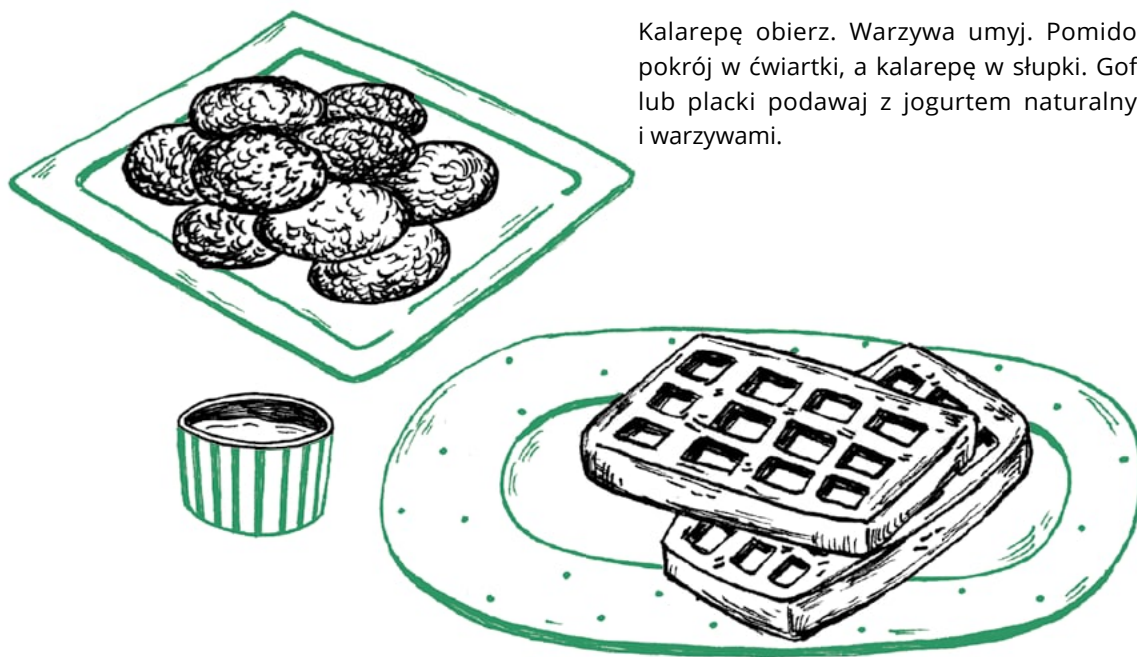
Sposób przygotowania:

Oddziel białka od żółtek. Białka ubij na pianę. Zetrzyj w malakserze na dużych oczkach cukinię, szalotkę i czosnek. Cukinię lekko posól i odstaw na 20–25 minut, po czym odcisnij ją dokładnie z wody. Cukinię połącz z żółtkami, mąką, olejem i przyprawami. Na koniec dodaj pianę z białek i delikatnie wymieszaj. Jeśli ciasto byłoby zbyt rzadkie, dodaj jeszcze trochę mąki. Z tak przygotowanej masy możesz upiec gofry lub placki.

Gofry: Nakładaj masę cukiniową do mocno rozgrzanej gofrownicy i smaż około 7–9 minut, aż gofry będą zarumienione. Pamiętaj, by podczas pieczenia nie otwierać gofrownicy.

Placki: Na blachę wyłożoną papierem wykładaj porcje ciasta w formie równych placuszków, piecz je w 200°C (góra i dół) przez 20–25 minut, aż lekko się zarumienią.

Kalarepę obierz. Warzywa umyj. Pomidory pokrój w ćwiartki, a kalarepę w słupki. Gofry lub placki podawaj z jogurtem naturalnym i warzywami.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

Pieczona owsianka z rabarbarem, truskawkami i orzechami włoskimi / pestkami słonecznika – „Owsiankowe ciasto z owocami”

Składniki na 10 porcji*:

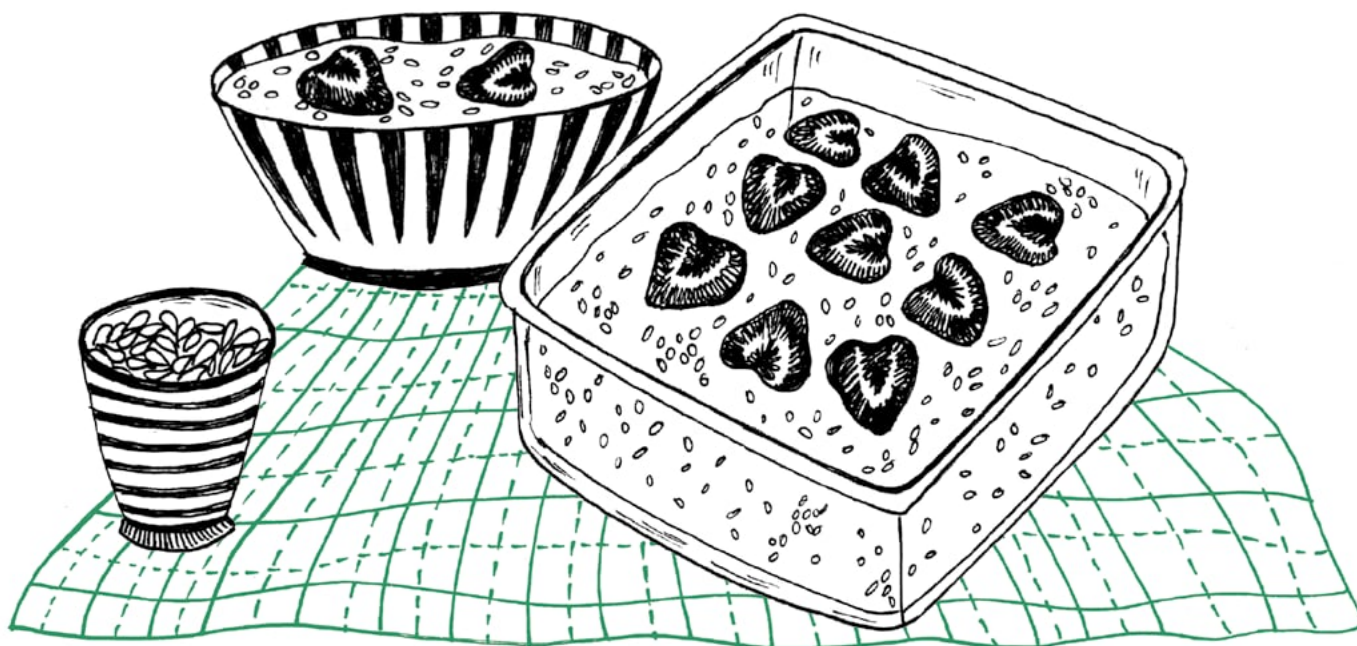
- 270 g płatków owsianych zwykłych lub górskich
- 750 ml napoju roślinnego lub mleka krowiego ekologicznego
- 2 jaja
- 7,5 g nasion siemienia lnianego
- 15 g orzechów włoskich/pestek słonecznika
- ⅓ łyżeczki cynamonu
- 170 g rabarbaru
- 200 g truskawek
- 250 g słodkiego jabłka
- 1 g soli
- 1 łyżka masła lub oleju rzepakowego (do nasmarowania blachy)
- do podania: dodatkowe 200 g truskawek

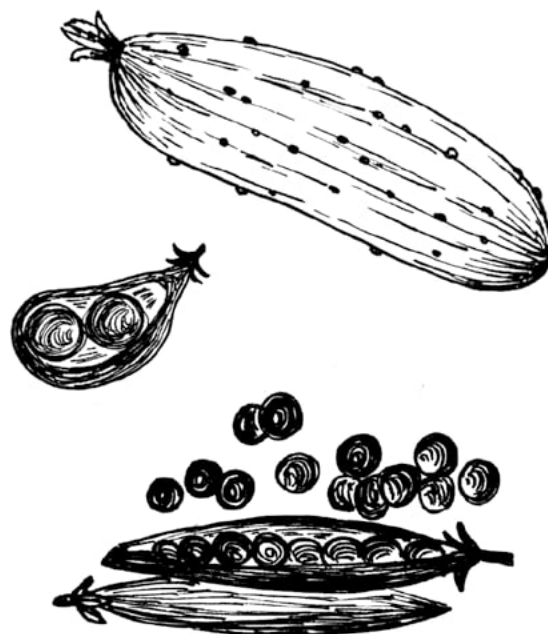
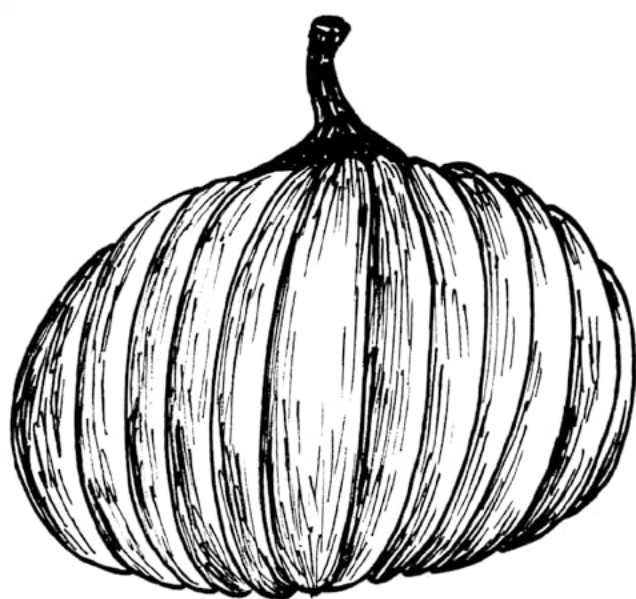
Sposób przygotowania:

Jaja rozmieszaj na gładką masę. Dodaj do nich napój roślinny lub mleko i wymieszaj. Płatki owsiane wymieszaj z cynamonem i dodaj do mleczno-jajecznej masy. Następnie dodaj pokrojone na małe kawałki orzechy, siemię lniane i sól. Rabarbar umyj i obierz. Pokrój go na plasterki. Truskawki umyj, odszypułkuj i pokrój na cząstki. Jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce. Owoce dodaj do owsiankowej masy i wymieszaj. Blaszkę do pieczenia natłuść. Przygotowaną masę przelej do blaszki i piecz w 180°C przez około 40 minut, aż owsianka lekko się zarumieni. Przestudź przed podaniem. Dodatkowe truskawki zblenduj na gładki mus. Gotową owsiankę podawaj polaną truskawkowym musem.

* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

Owsiankę możesz przygotować również z innymi owocami, np. morelami i borówkami.





JESIEŃ/ZIMA



Śniadania

Kanapki z pastą z białej fasoli z ogórkiem kiszonym i z pastą z pieczonego buraka – „Dwukolorowe/FasoLOVE kanapeczki”

Celebracja wyjątkowych momentów w roku może być świetną okazją, by wprowadzać do menu nowości. Spróbujcie tego przepisu w Dzień Niepodległości, z okazji święta flagi, a w walentynki wypróbujcie przepisu na różową pastę – dzieci mogą udekorować kanapeczki paskami czerwonej papryki, układając ją w kształt serca. Nazwę dania możecie dostosować w zależności od okazji.

Składniki na 10 porcji*:

Na białą pastę:

- 150 g suchej dowolnej białej fasoli (po ugotowaniu około 200–250 g) – możesz użyć również fasoli z puszki
- ½ niewielkiej cebuli
- ½ (50 g) jabłka
- ½ łyżeczki majeranku
- 3 g soli

Sposób przygotowania:

Namocz i ugotuj fasolę. Jeśli używasz takiej z puszki, dokładnie odsącz ją z zalewy na sitku. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na łyżce oliwy do zezłocenia. Zblenduj ugotowaną fasolę z prażoną cebulą, obranym ze skórki tartym jabłkiem, majerankiem i solą. Dodaj odrobinę wody, jeśli pasta jest zbyt gęsta. Możesz przygotować pastę o jednolitej konsystencji lub zamiast blendowania ugnieść ją ubijakiem do ziemniaków, co pozwoli uzyskać ciekawą konsystencję.

Na różową pastę:

- 150 g suchej dowolnej białej fasoli (po ugotowaniu około 200–250 g) – możesz użyć również fasoli z puszki
- 1 średni pieczony burak (po upieczeniu i obraniu ze skórki około 100 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 3 g soli

Sposób przygotowania:

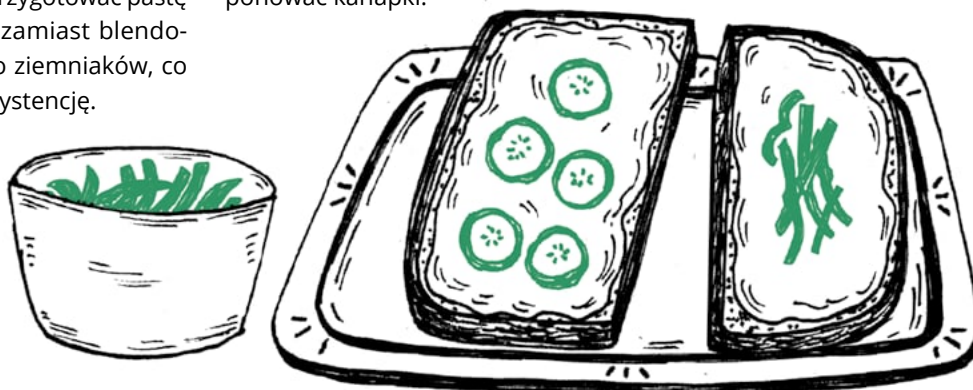
Namocz i ugotuj fasolę. Jeśli używasz takiej z puszki, dokładnie odsącz ją z zalewy na sitku. Zblenduj z pieczonym burakiem i odrobiną oliwy i soli. Uzyskasz pyszną, lekko słodkawą, różową pastę. Przygotowanie pasty w dwóch wersjach sprawia, że dajemy dzieciom poczucie sprawczości i decydowania o sobie poprzez dostępny wybór.

Sposób podania:

- ogórek kiszony – pokrojony w plasterki lub w kostkę lub podany w słupkach
- kiełki, np. rzodkiewki
- czerwona papryka – pokrojona w paski
- chleb razowy – pokrojony w kromki

Posmaruj chleb razowy wybraną pastą (białą lub buraczaną). Zachęcamy, by podawać dodatki takie jak kiełki rzodkiewki, papryka czy ogórek kiszony i pozwolić dzieciom samodzielnie komponować kanapki.

* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.



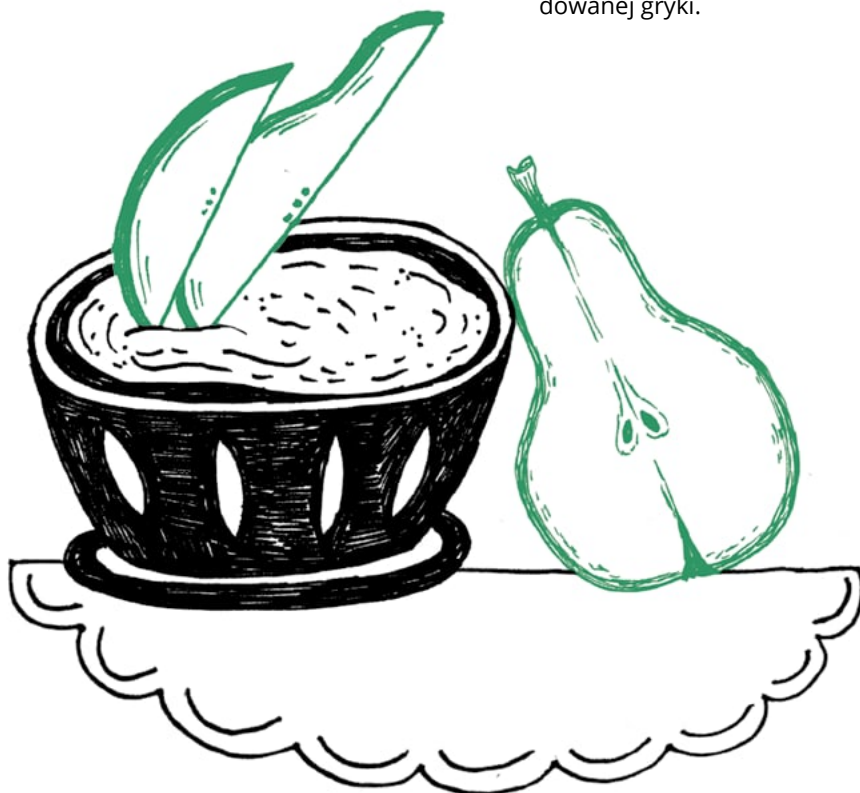
Budyń z kaszy gryczanej niepalonej z cynamonową gruszką i jabłkiem – „Kaszkowy budyń z owocami”

Składniki na 10 porcji*:

- 330 g kaszy gryczanej niepalonej
- 700 ml napoju roślinnego lub ekologicznego mleka
- 300 ml wody (lub więcej)
- 700 g jabłek do upieczenia
- 250 g jabłek do podania na surowo
- 300 g gruszek do upieczenia
- 150 g gruszek do podania na surowo
- 2 łyżeczki cynamonu
- 30 g rodzynek
- 30 g masła
- 1 g soli
- 20 g ekspandowanej gryki

Sposób przygotowania:

Jabłka i gruszki do pieczenia umyj i obierz. Pokrój je na mniejsze części, pomieszaj z cynamonem. Owoce piecz w 180°C (góra i dół) przez około 30 minut, aż będą miękkie. Pozostałe jabłka i gruszki umyj i pokrój w cienkie plasterki ze skórką. Rodzynki zalej wodą i odstaw do namoczenia. Kaszę przepłucz na sitku. Następnie włóż ją do garnka i zalej napojem roślinnym i wodą. Zagotuj, po czym zmniejsz ogień i gotuj przez około 20 minut pod przykryciem do miękkości. Do ugotowanej kaszy dodaj upieczone jabłka, gruszki i odsączone rodzynki. Całość zmiksuj na gładki kaszkowy budyń. Jeśli konsystencja byłaby za gęsta, podczas blendowania dodaj więcej wody. Do kaszki zaproponuj dzieciom świeże plasterki owoców i posypkę z ekspandowanej gryki.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

Bułeczka z pastą kanapkową z pieczonej dyni, grochu i suszonych pomidorów – „Bułeczka dyniowej wróżki”

Składniki na 10 porcji*:

- ½ dyni piżmowej (ok. 200 g miększu bez skórki po upieczeniu) lub hokkaido (tę dynię możesz wykorzystać ze skórką, nie ma potrzeby jej obierać)
- 100 g suchego grochu łuskanego w połówkach (ok. 200 g po ugotowaniu)
- 3–4 sztuki (ok. 50 g) suszonych pomidorów (miękkie z oleju)
- 2 łyżki zalewy olejowej z suszonych pomidorów
- 3 g soli

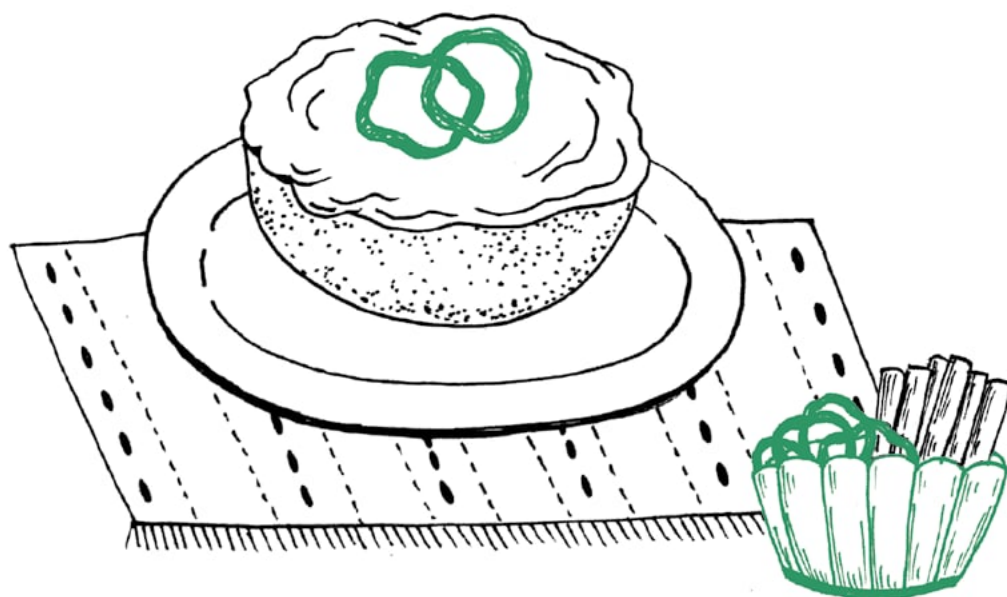
Do podania:

- bułeczki razowe lub orkiszowe
- kiełki, rukola, marchewka w słupkach lub inne świeże dodatki – opcjonalnie

Sposób przygotowania:

Namocz wcześniej groch (min. 6–8 godzin), następnie gotuj do miękkości bez soli. Odcedź, ale zachowaj trochę wody z gotowania. Zblenduj upieczoną dynię, ugotowany groch i suszone pomidory. Dodaj oliwę, sól, pieprz. W razie potrzeby dodaj trochę wody z gotowania grochu, by uzyskać kremową konsystencję. Możesz również zblendować tylko dynię i groch z solą, a pomidory dodać pokrojone w drobną kostkę. Przekrój bułki, posmaruj pastą i podaj z ulubionymi dodatkami dzieci, np. rukolą lub kiełkami.

Zachęcamy też do podania elementów dania oddzielnie, tak by uczniowie sami mogli przygotować swoje kanapki. Pasta świetnie sprawdzi się także jako dip do warzyw lub smarowidło do wrapów. Pastę możesz przygotować z dyni upieczonej np. do zupy z dyni.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

Podwieczorki

Placki dyniowe z szybką cyrmonową konfiturą ze śliwek – „Placuszki z Dyniowego Pola i Śliwkowego Sadu”

Składniki na 10 porcji*:

Na placki:

- 2 szklanki mąki orkiszowej typ 630 (zamiast 1 szklanki mąki orkiszowej możesz użyć 1 szklankę mąki pszennej typ 450)
- 1 szklanka dowolnej mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 g soli
- 4 g przyprawy do piernika (bez cukru w składzie)
- ok. 1 kg dyni piżmowej lub innej dowolnej (ok. 400 g mięszu bez skóry po upieczeniu)
- 350–450 ml napoju roślinnego
- 20 ml oleju

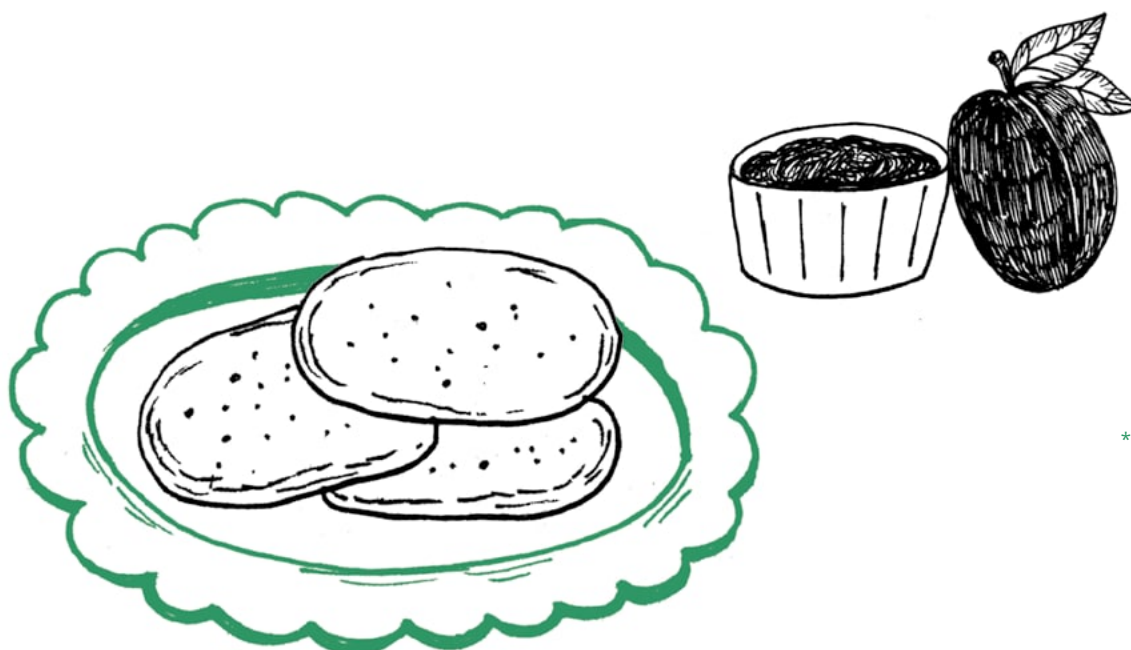
Na ekspresową konfiturę:

- 400 g śliwek bez pestek (mogą być mrożone)
- ½ łyżeczki cyrmonu
- 50 ml wody

Sposób przygotowania:

Konfitura: Śliwki przekrój na pół, wrzuć do garnka. Dodaj wodę, cyrmon i duś na małym ogniu, aż śliwki się częściowo rozpadną. W razie potrzeby dodaj odrobinę soku z cytryny lub łyżeczkę cukru, jeśli śliwki będą bardzo kwaśne. Odstaw konfiturę do przestudzenia.

Placki: Dynię przekrój na pół, usuń gniazda nasienne i piecz w piecu konwekcyjnym do miękkości. Upieczony miész dyni przeciśnij przez praskę do ziemniaków lub zblenduj na gładkie puree. W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól, przyprawę do piernika. Dodaj puree z dyni i dolewaj partiami napój roślinny do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Smaż placki na odrobinie oleju po 3–4 minuty z każdej strony. Podawaj z konfiturą ze śliwek.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

Kisiel jabłkowy z siemienia lnianego z rodzynkami - „Złoty Kisiel dla Superbrzuszka”

Składniki na 10 porcji*:

- 600 g jabłek
(ok. 4–5 sztuk średniej wielkości)
- 500 ml soku jabłkowego tłoczonego
- 500 ml wody
- 60 g siemienia lnianego
(najlepiej świeżo mielonego)
- 80 g rodzynek
- 30 ml soku z cytryny
(z ok. 1 średniej cytryny)
- 2 g cynamonu mielonego
(ok. ½ łyżeczki)

Sposób przygotowania:

Do garnka wlej sok i wodę, dodaj rodzynki i zmielone siemię lniane. Gotuj na małym ogniu przez ok. 5 minut, regularnie mieszając. Kisiel zgęstnieje podczas gotowania i jeszcze bardziej po wystudzeniu.

Zetrzyj jabłka na tarce, skrop sokiem z cytryny, aby nie pociemniały. Dodaj jabłka i cynamon do kiślu, odstaw do wystudzenia.

Kisiel możesz zostawić w wersji z kawałkami owoców i nasion lub zmixować dla gładkiej konsystencji. W sezonie możesz zastąpić połowę jabłek w przepisie świeżą żurawiną, wiśniami lub malinami.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

Zupa krem z zielonego groszku, pora i ziemniaków z pestkami słonecznika – „Groszkowa zupa na do widzenia”

Choć nie dla wszystkich zupa na podwieczorek to oczywisty wybór, bardzo zachęcamy do eksperymentowania z takim rozwiązaniem. Ciepły podwieczorek szczególnie jesienią i zimą sprawi, że dzieci zjedzą coś pożywne przed wyjściem z placówki. Warto też zwrócić uwagę na to, że w małych brzuskach nie zawsze zmieści się na raz objętość jedzenia podawana jako zupa i drugie danie na raz. Dobrym rozwiązaniem może być przesunięcie zupy na czas podwieczorku, a w czasie obiadowym podanie drugiego dania i niewielkiego deseru.

Mrożonki to świetne rozwiązanie, gdy dostęp do świeżych warzyw jest ograniczony. Pozwalają szybko przygotować wartościowy posiłek bez kompromisu w smaku i wartościach odżywczych dania. Korzystajmy z nich przede wszystkim wtedy, gdy dostęp do sezonowych warzyw jest ograniczony.

Składniki na 10 porcji*:

- 1,5 l bulionu warzywnego** lub wody
- 1 duży por (ok. 300 g)
- 400 g ziemniaków obranych ze skórki
- 300 g mrożonego zielonego groszku
- 100 g pestek słonecznika
- 30 ml tłoczonego na zimno oleju z pestek dyni
- 10 ml oleju rzepakowego
- 3–5 g soli
- opcjonalnie zioła, np. tymianek do blendowania

Sposób przygotowania:

Por pokrój w drobne paski i podsmaż na oliwie. Gdy się zezłoci, zalej bulionem lub wodą, dodaj ziemniaki oraz sól. Gotuj do miękkości ziemniaków. 5 minut przed końcem gotowania dosyp mrożony groszek. Zblenduj zupę na krem. Jeśli uczniowie wolą bardziej wyraziste smaki, możesz dodać do zupy przed zblendowaniem ulubione zioła. Świeża lub suszona bazylia lub tymianek będą dobrze pasować do tej zupy. Podawaj z prażonymi nasionami słonecznika. Możesz też podać zupę z kropelką oleju z pestek dyni, która nada intrygującego aromatu.

* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

** Przepis podstawowy na bulion warzywny:

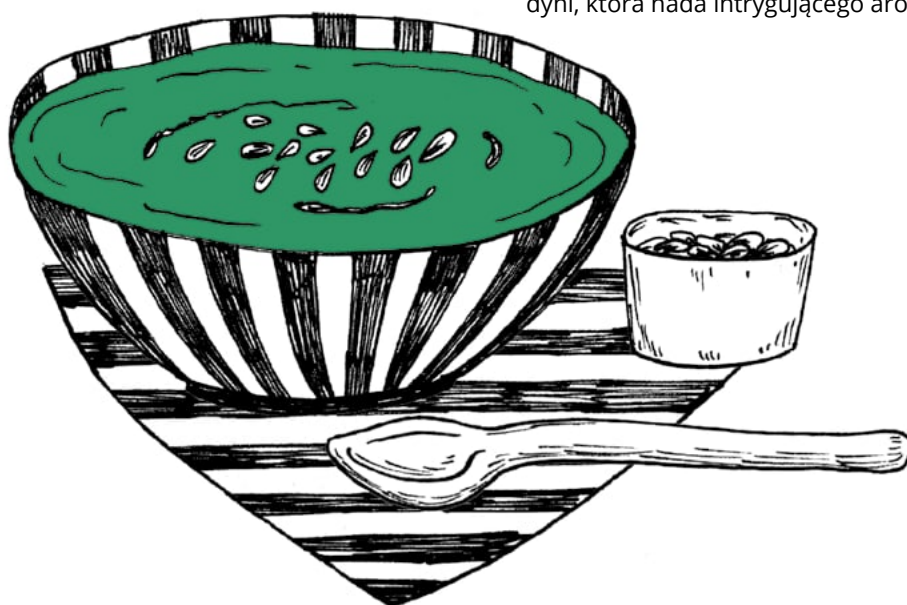
Składniki na 4 litry:

- 6 marchewek
- 4 niewielkie korzenie pietruszki
- 1 duży seler
- 2 pory
- 2 cebule opalone na ogniu lub w piecu
- 1 pęczek natki pietruszki
- 5 l wody
- 15 ml oleju rzepakowego
- 8 ziarenek ziela angielskiego
- 10 liści lauowych

Sposób przygotowania:

Warzywa dokładnie umyj. Obierz je i pokrój na mniejsze kawałki. W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj pokrojone w kostkę marchewki, seler i pietruszki. Smaż, aż warzywa się zarumienią. Dodaj pory, nać pietruszki, opalone cebule, przyprawy i zalej wodą. Gotuj na małym ogniu około 2 godziny. Przecedź przez sito i używaj jako bazy do zup.

Warzywa z bulionu możesz wykorzystać do przygotowania pasztetu lub smarowidła do chleba na bazie kaszy jaglanej lub grochu.



Słowniczek

dieta przyjazna planecie

Dieta korzystna dla naszego zdrowia i pomagająca ograniczyć negatywny wpływ produkcji żywności na środowisko przyrodnicze.

różnorodność biologiczna

Różnorodność gatunków, populacji, ale też genów, a nawet ekosystemów; warto pamiętać, że niezbędne dla naszego przetrwania żywność, leki, surowce zależą od zasobów natury; niestety obserwujemy spadek różnorodności biologicznej na świecie.

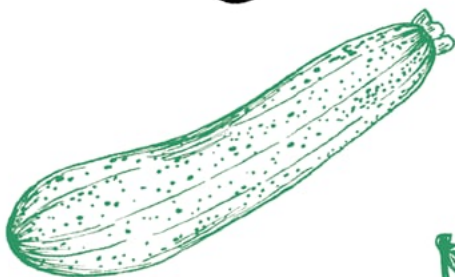
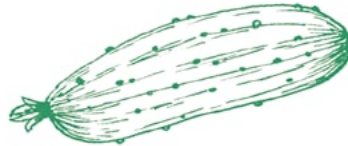
utrata siedlisk

Siedlisko to miejsce, w którym żyją organizmy. Siedliskiem może być las, łąka, mokradło. Jeśli tracimy siedliska, tracimy miejsce do życia konkretnych roślin, zwierząt, grzybów czy mikroorganizmów, które są z nim związane.

system żywnościowy

Sieć powiązań potrzebnych, aby zapewnić ludziom żywność. Obejmuje wszystkie elementy związane z jej wytwarzaniem, przetwarzaniem, pakowaniem, dystrybucją, sprzedażą, aż po konsumpcję. Wpływa i łączy się z innymi systemami, takimi jak zdrowie publiczne, środowisko naturalne, prawa człowieka.





CHROŃ PRZYRODĘ Z WWF!

POMAGAM.WWF.PL

PORADNIK INTERWENCYJNY

rozumieć - chronić - pomagać

Co robić, gdy zobaczysz wnyki na zwierzęta, nielegalnie odprowadzane ścieki czy wysypisko śmieci w lesie, wypalanie traw, wycinki drzew podczas ptasich lęgów albo inne przykłady niszczenia przyrody? Przeczytaj nasz poradnik interwencyjny i dowiedz się, jakie działania podjąć krok po kroku:

WWF.PL/AKTUALNOSCI/SWIADOMY-OBYWATEL

Naszą misją jest powstrzymanie degradacji środowiska naturalnego i budowanie przyszłości, w której ludzie będą żyć w harmonii z naturą.

razem możemy więcej

WWF.PL / EDUKACJA.WWF.PL / EDUKACJA@WWF.PL

Program „Dieta przyjazna planecie” ma na celu przekazanie społecznościom szkolnym i przedszkolnym informacji, jak to, co jemy, wpływa na stan środowiska naturalnego, i co warto jeść, żeby było to dobre dla naszego zdrowia i dla planety.

ZESPÓŁ AUTORSKI:

Julia Dobrzańska
(Wstęp, Słowniczek)
Katarzyna Woźnicka
i Katarzyna Pieczyńska
(Wstęp, Przepisy)

REDAKCJA MERYTORYCZNA:

Marta Grzybowska
Agata Szczebyło

KOREKTA:

Hanna Prorok-Ali

OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE:

Katarzyna Walentynowicz

KOORDYNACJA:

Julia Dobrzańska

DATA OPRACOWANIA:

2025

COPYRIGHT:

CC BY-NC-ND 4.0

