Informacja prasowa

**Szybko, ale nadal zdrowo – czyli   
dieta dziecka w czasach pandemii**

**Warszawa, 19 maja 2020 r.**

**Przedłużająca się niepewność, strach, odizolowanie – już to wystarczy, aby dotychczasowe życie wywróciło się do góry nogami. Jeśli do tego dodamy pracę zdalną połączoną z opieką nad dziećmi, może się wydawać, że jest to obciążenie nie do udźwignięcia. A jednak od ponad dwóch miesięcy, miliony rodziców na całym świecie dokonują tego cudu. Samo przygotowanie każdego dnia 5 zbilansowanych posiłków dla całej rodziny jest wyzwaniem, a jeśli mamy na pokładzie malucha w wieku 1+, to okazuje się to po prostu arcytrudne. Być może parę dietetycznych patentów pozwoli zaoszczędzić chociaż kilka minut w ciągu dnia. Wielkimi krokami zbliża się Dzień Matki, Dzień Dziecka i Dzień Ojca. Warto skorzystać z każdej możliwości, dzięki której uda się wygospodarować trochę czasu na wspólne świętowanie.**

**Inwestycja na przyszłość**

Szczęście w nieszczęściu – mamy wiosnę, a co za tym idzie coraz większy wybór świeżych owoców i warzyw. Zwłaszcza dostęp do tych pierwszych sprawia, że przygotowanie szybkich, ale jednocześnie zdrowych posiłków, które dodatkowo dzieci chętnie zjedzą, staje się zdecydowanie łatwiejsze. Każdy rodzic przyzna, że karmienie malucha, który nie jest zachwycony zawartością talerza, bywa trudne, a jeśli dodamy do tego zmęczenie rodziców i wynikający z niego spadek cierpliwości – mamy gotowy przepis na domową sprzeczkę.

Karolina Łukaszewicz, dietetyk programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” Fundacji Nutricia, poleca kilka sprawdzonych, prostych i smacznych przepisów, które pomogą zachować zbilansowaną dietę dziecka, a rodzicom zaoszczędzić chwilę na wspólną zabawę. *Zbilansowana dieta, zwłaszcza w 1000 pierwszych dniach życia, jest szczególnie ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka. Starajmy się zrobić wszystko, aby nawet w tym niezwykle trudnym okresie, przygotować zbilansowane posiłki* – przekonuje dietetyk.

Jak pokazują badania przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka (2016r.), aż 88% dzieci w wieku powyżej 1. roku życia otrzymuje za mało warzyw w swojej diecie, a prawie 1/3 dzieci do 36. miesiąca życia ma nieprawidłową masę ciała. *1000 pierwszych dni życia dziecka to okres najintensywniejszego rozwoju i wzrostu dziecka, dlatego ma fundamentalne znaczenie dla jego zdrowia teraz, ale również w dorosłym życiu. To inwestycja długoterminowa* – tłumaczy Karolina Łukaszewicz.

**Dietetyk poleca**

Kilka przepisów, które polubią maluchy, a rodzice będą mieli pewność, że nie spędzając długich godzin w kuchni, podają swoim pociechom pyszny i zdrowy posiłek:

**Mleczna kaszka ryżowo-jaglana z truskawkami i borówkami**

Składniki:

* Ulubiona mleczna kaszka ryżowo-jaglana
* Garść owoców np. truskawek lub borówek

Sposób przygotowania:

Kaszkę przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Przygotuj porcję kaszki (około 170ml) i udekoruj ją truskawkami i borówkami.

**Pełnoziarnista kanapka z mlecznym koktajlem**

Składniki:

* ½ bułki grahamki posmarowanej masłem
* 1 łyżka twarożku półtłustego
* Liść sałaty masłowej
* Ogórek świeży obrany ze skórki
* Koperek
* 1 porcja mleka modyfikowanego typu Junior
* ½ banana

Sposób przygotowania:

Na bułeczce posmarowanej masłem połóż sałatę, twarożek i resztę warzyw. Mleko przygotuj zgodnie z instrukcją i zblenduj z bananem i podaj dziecku do picia.

**Zapiekane jabłko z kaszką mleczną**

Składniki:

* 1 jabłko dojrzałe
* Kaszka mleczna wielozbożowa z dodatkami owocowymi
* Cynamon – do smaku

Sposób przygotowania:

Jabłko pozbaw gniazda nasiennego i wydrąż je tak, żeby można je było łatwo nafaszerować. W tym czasie przygotuj kaszkę zgodnie z instrukcją na opakowaniu (ok. połowy porcji). Do przygotowanej kaszki możesz zetrzeć miąższ jabłka i doprawić cynamonem. Tak przygotowane jabłko wstaw do piekarnika i zapiecz przez około 10 min. Przed podaniem zdejmij skórkę z jabłka.

**Owocowe placki – na około 12 małych placuszków**

Składniki:

* 1 jajo
* 1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior przygotowanego zgodnie z instrukcją na opakowaniu
* 3/4 szklanki mąki owsianej
* 1 łyżeczka miodu
* Garść malin
* 1 łyżeczka oleju rzepakowego
* ½  łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przygotowania:

Do miski wbij wszystkie składniki oprócz malin i dokładnie wymieszaj trzepaczką albo robotem kuchennym. Odstaw ciasto na około 20 min. Na suchej teflonowej patelni usmaż placki na zloty kolor i podawaj je z rozgniecionymi malinami.

Więcej informacji oraz eksperckie porady edukacyjne na temat żywienia na etapie ciąży, karmienia piersią oraz rozszerzania diety dziecka i właściwego żywienia dziecka do 3. roku życia można znaleźć na stronie ogólnopolskiego programu edukacyjnego „**1000 pierwszych dni dla zdrowia**”: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl/) .

**O kampanii:** Ogólnopolska kampania społeczno-edukacyjna „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych ich dzieci. Przyzwyczajenia i zachowania żywieniowe, które uda się wypracować z dzieckiem podczas 1000 pierwszych dni życia czyli od poczęcia do około 3. roku życia, będą miały istotny wpływ na jego zdrowie teraz i gdy dorośnie. Kampania została objęta honorowym patronatem Rzecznika Praw Dziecka. Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem kampanii jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych pokoleń o kluczowej roli odpowiedniego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)

Kontakt dla mediów:

Zuzanna Bieńko

LoveBrands Relations

tel. 533 310 339

e-mail: 1000dni@lbrelations.pl