



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

KASZE W DIECIE DZIECI

Oczyszczone z niejadalnych części i rozdrobnione ziarna zbóż oraz pseudozbóż nazywane są **kaszami**. W zależności od stopnia rozdrobnienia możemy wyróżnić kasze **gruboziarniste** oraz **drobnoziarniste**.

Kasze można podawać dzieciom od pierwszych dni rozszerzania diety. Warto pamiętać, że produkty zbożowe, w tym kasze zawierające gluten, można wprowadzać w małych ilościach do diety dziecka w dowolnym okresie **po ukończeniu 4 m.ż.** (17 tyg. życia). Podawanie kasz można rozpocząć od niewielkich ilości kaszki dla dzieci lub np. kaszy manny jako dodatek do zup. Wraz z wiekiem do codziennego jadłospisu dzieci powinno wprowadzać się również kasze gruboziarniste. Dzięki temu zadamy o urozmaicenie diety dziecka oraz dostarczenie wszystkich niezbędnych **składników odżywczych, mineralnych** oraz **błonnika**.

Pierwszymi kaszkami od których warto rozpocząć rozszerzanie diety są **kaszki dla dzieci należące do grupy środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego**. Wśród nich możemy znaleźć kaszki mleczne i bezmleczne dla dzieci w różnym wieku, o którym informuje wskazanie wieku na opakowaniu. Kaszki te wzbogacane są najczęściej w żelazo i witaminę D, co pozwala na odpowiednie zbilansowanie tych składników z dietą. Dodatkowo są produktem spełniającym rygorystyczne normy, dlatego są szczególnie rekomendowane dla dzieci do 3. roku życia, których organizm jest bardziej wrażliwy.

W ciągu dnia w jadłospisie dzieci powinno pojawiać się **5 porcji węglowodanów**, a w ramach jednej z nich można podać właśnie kasze. Warto je włączyć do codziennego menu dzieci. Kasze dają duże możliwości, można z nich przygotować posiłki zarówno na słodko, jak i na słono. Z tego powodu doskonale nadają się na posiłek obiadowy jako dodatek zupy czy II dania, jak i na śniadanie w formie jaglanki czy podwieczerek serwując jaglany budyń lub muffinki.

KASZE DROBNOZIARNISTE

Kasza manna - jest jedną z pierwszych glutenowych kasz jaką można wprowadzać do diety dzieci. Wytwarzana jest z pszenicy i należy do najdrobniejszych kasz, przez co bardzo szybko i łatwo ją przygotować.

NA SŁONO Placuszki z warzywami	NA SŁODKO Suflet z owocami
Ilość porcji: 2-3	Ilość porcji: 2-3
Składniki: <ul style="list-style-type: none">• kasza manna – 1 szklanka ugotowanej• kefir – 1 szklanka• olej rzepakowy – 2 łyżki• kukurydza – 3 łyżki• starta marchew/cukinia/dynia – 3 łyżki• jogurt naturalny – 2 łyżki	Składniki: <ul style="list-style-type: none">• kasza manna – 6 łyżek• mleko/woda – 1 szklanka• jajko – 1 sztuka• jabłko/ gruszka/ inny sezonowy owoc• cynamon
Przygotowanie:	Przygotowanie:



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Mieszamy ugotowaną kaszę mannę z kefirem. Następnie dodajemy kukurydzę i startą na dużych oczkach marchew, cukinię lub dynię. Doprawiamy ziołami i smażymy na niewielkiej ilości oleju do zarumienienia z jednej i drugiej strony.	Podczas gotowania mleka dodajemy kaszę, cały czas mieszając aż zgęstnieje. Zestawiamy z palnika, dodajemy oddzielone żółtka jaja i mieszamy. Białko ubijamy na pianę i dodajemy do całej masy. Na koniec dodajemy cynamon i wrzucamy rozdrobnione jabłka lub gruszki. Masę przenosimy do naczynia żaroodpornego i pieczemy przez 20-25 minut w 170°C.
--	---

Kasza kukurydziana - Podobnie jak kasza manna jest bardzo drobna i lekkostrawna. W przeciwieństwie do manny jest bezglutenowa. Powstaje z pozbawionych łusek ziaren kukurydzy i jest źródłem luteiny, wpływającej na prawidłowe funkcjonowanie plamki żółtej w oku.

NA SŁONO Omlety warzywne	NA SŁODKO Knedle ze śliwkami
Ilość porcji: 2	Ilość porcji: 2
Składniki: <ul style="list-style-type: none"> • mleko – 1 szklanka • kasza kukurydziana – pół szklanki • jajko – 1 sztuka • masło – 1 łyżka • szpinak/jarmuż – garść • szczypior – 1 łyżeczka 	Składniki: <ul style="list-style-type: none"> • kasza kukurydziana – ½ szklanki • woda – ¾ szklanki • twaróg półtłusty – 150 g • śliwki – 150 g • miód - łyżeczka
Przygotowanie: Rozdrobniony szpinak lub jarmuż wrzucamy na 2 minuty do gotującej się wody i odcedzamy. Kaszę kukurydzianą gotujemy na mleku do uzyskania gęstej konsystencji. Następnie odstawiamy do ostygnięcia, po czym dodajemy jajko i jarmuż/szpinak. Na patelni rozgrzewamy olej i na niewielkiej ilości oleju smażymy małe omlety. Na koniec posypujemy szczypiorkiem.	Przygotowanie: Śliwki bez pestek wrzucamy do rondla, dodajemy miodu i przykrywamy. Mieszając czekamy aż śliwki puszczą sok i powstanie konfitura, którą polejemy knedle. Kaszę kukurydzianą gotujemy na wodzie do uzyskania gęstej konsystencji. Następnie odstawiamy do ostygnięcia, po czym dodajemy rozdrobniony twaróg, całość dokładnie mieszamy i formujemy knedle.

Kasza kuskus i kasza bulgur – kasze wytwarzane z pszenicy durum. Mają podobne właściwości co kasza manna, ale są nieco grubsze, choć nadal klasyfikowane jako drobnoziarniste.

NA SŁONO Kuskus z warzywami	NA SŁODKO Zapiekanka z jabłkami
Ilość porcji: 3	Ilość porcji: 3
Składniki: <ul style="list-style-type: none"> • kuskus – szklanka • domowy bulion warzywny – ½ szklanki • cebula – 1 sztuka • marchew – 1 sztuka • pietruszka, nać - łyżka • cukinia – 100 g • pomidory w puszcze – 1 opakowanie 	Składniki: <ul style="list-style-type: none"> • kuskus – ¾ szklanki • jabłko – 1 sztuka • orzechy włoskie – 4 sztuki • miód – 1 łyżeczka • płatki owsiane – 3 łyżki • cynamon



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

<ul style="list-style-type: none"> • curry • zioła prowansalskie • bazylia 	
<p>Przygotowanie: Kaszę zalewamy ugotowanym wcześniej bulionem, zakrywamy i odkładamy na około 5 minut. Obrane i rozdrobnione warzywa dusimy z dodatkiem oleju, wrzucając kolejno: cebulę, marchew, cukinię, pomidory, natkę pietruszki. Doprawiamy ziołami i podajemy z kaszą kuskus.</p>	<p>Przygotowanie: Kaszę zalewamy wrzącą wodą lub gorącym mlekiem i odstawiamy, aż spęcznieje. Jabłko obieramy, kroimy w kostkę i dusimy z niewielką ilością wody i miodu przez około 5 minut. W naczyniu żaroodpornym układamy na przemian kaszę i jabłka. Na samej górze posypujemy płatkami i rozdrobnionymi orzechami. Całość zapiekamy przez 20 minut w 180°C.</p>

Kasza jaglana – otrzymuje się ją z ziaren prosa. Z pośród wszystkich kasz to właśnie kasza jaglana zawiera największe ilości żelaza, którego niedobory są bardzo częste. Powodują pogorszenie stanu paznokci i włosów, zmniejszą koncentrację i przyczyniają się do powstawania anemii i niedotlenienia komórek. Podając kaszę jaglaną dzieciom zapewnimy im również dużą dawkę krzemu, warunkującego dobry stan kości, naczyń krwionośnych i skóry. Krzem bierze również udział w zwiększaniu odporności organizmu i zwalczaniu stanów zapalnych. Kolejny cenny składnik zawarty w kaszy jaglanej to leucyna, odpowiadająca za właściwą pracę i rozwój układu nerwowego. Dzięki temu, że kasza jaglana należy do kasz drobnoziarnistych oraz zawiera dużo cennych składników mineralnych jest idealna dla najmłodszych konsumentów. Podkreślić również warto, że kasza jaglana podobnie, jak i gryczana, należy do produktów naturalnie bezglutenowych.

<p>NA SŁONO Sałatka jaglana na ciepło</p>	<p>NA SŁODKO Budyń jaglany z owocami</p>
Ilość porcji: 1-2	Ilość porcji: 2
<p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasza jaglana – pół szklanki • bulion warzywny – 1,5 szklanki • cebula – 1 sztuka • pieczarki -5 sztuk • szczypior • pieprz - szczypta • olej rzepakowy – 1 łyżka • kiełki, np. brokuła – 2 łyżki 	<p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaszy jaglanej – ½ szklanki • miód – 1 łyżeczka • woda – 1 szklaka • mleko – ½ szklanki • owoce – garść • wiórki kokosowe – 1 łyżeczka
<p>Przygotowanie: Obraną i pokrojoną w kostkę cebulę wrzucamy do rondelka z olejem. Następnie dodajemy obrane i pokrojone pieczarki. Kaszę zalewamy wrzącym bulionem. Po upływie 10 minut odcedzamy i dodajemy do pieczarek i cebuli. Całość dusimy około 10 minut na małym ogniu, pilnując i w razie konieczności dolewając bulionu. Na koniec przenosimy do miseczki, na wierzch kładziemy kiełki i posiekany szczypior.</p>	<p>Przygotowanie: Kasze dokładnie płuczemy, zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu aż do wchłonięcia całej wody. Dodajemy miód i mleko i dokładnie miksujemy na gładką masę. Budyń podajemy ze świeżymi sezonowymi owocami i posypujemy wiórkami kokosowymi.</p>



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

KASZE GRUBOZIARNISTE

Kasza owsiana - to znakomite źródło białka, cynku, magnezu, witamin z grupy B, antyoksydantów oraz błonnika. Ma działanie ochronne na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Często spożywana jest również w formie spłaszczonej, jako płatki owsiane.

NA SŁONO Faszerowane pomidory	NA SŁODKO Granola owsiana
Ilość porcji: 3	Ilość porcji: 1 litrowy słoik
Składniki: <ul style="list-style-type: none"> • bulion warzywny • kasza owsiana – 1 szklanka • świeże pomidory – 3 sztuki • mozzarella starta – 5 łyżek • pietruszka, nać – 2 łyżki • suszone pomidory – 6 sztuk • oliwa z oliwek – 2 łyżki • zioła do smaku 	Składniki: <ul style="list-style-type: none"> • kasza owsiana – 350 g • ziarna (np. pestki słonecznika, dyni, siemię lniane, sezam) – ½ szklanki • dowolne orzechy (np. orzechy laskowe lub włoskie) – ½ szklanki • starte jabłko – 1 sztuka • miód – 3 łyżki • cynamon – ½ łyżeczki • suszone śliwki bez pestek – ½ szklanki
Przygotowanie: Kaszę gotujemy w bulionie warzywnym do miękkości. Pod koniec gotowania dodajemy oliwę. Po odcedzeniu łączymy ją z tartym serem, posiekaną pietruszką i rozdrobnionymi pomidorami suszonymi. Na koniec doprawiamy ziołami. Ze świeżych pomidorów ścinamy górną część, wydrążamy pestki i napełniamy farszem z kaszy. Zamykamy ściętą wcześniej górną częścią pomidora. Do naczynia żaroodpornego wkładamy pomidory i pieczemy w 200°C przez 15-20 minut.	Przygotowanie: Kaszę zalewamy lekko ciepłą wodą i zostawiamy na noc. Rano przecedzamy przez sitko. Orzechy drobno siekamy, możemy zmielić je w blenderze. Śliwki kroimy na drobne kawałki. Jabłko ścieramy na tarce. W dużej misce mieszamy wszystkie składniki, poza śliwkami. Całość przekładamy na blachę pokrytą papierem do pieczenia i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 160°C. Pieczemy ok. 35-40 minut, co 10 minut mieszając całość, aby granola się nie przypaliła. Po wystudzeniu dodajemy śliwki. Podajemy z mlekiem, jogurtem naturalnym lub kefirem.

Kasza gryczana - wytwarzana jest z nasion gryki, następnie łamana oraz palona (kasza gryczana prażona) lub niepalona (kasza gryczana nieprażona). Jest bardzo dobrym źródłem przeciwutleniaczy, w tym rutyny i kwercetyny, które wzmacniają naczynia krwionośne. Kasza gryczana stanowi dobre źródło aminokwasów egzogennych, których organizm nie potrafi sam syntetyzować i muszą być dostarczać z pożywieniem. Dzieci chorujące na celiakię mogą ją spożywać, ponieważ jest kaszą naturalnie bezglutenową.

NA SŁONO Kotlety z kaszy i twarogu	NA SŁODKO Gryczanka
Ilość porcji: 4	Ilość porcji: 4
Składniki: <ul style="list-style-type: none"> • kasza gryczana – 1 woreczek • jajka – 1-2 sztuki • cebula – 1 sztuka 	Składniki: <ul style="list-style-type: none"> • kasza gryczana niepalona – 1 szklanka • woda – ½ litra • kakao – 2 łyżki



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

<ul style="list-style-type: none"> • posiekana natka pietruszki – 4 łyżki • twaróg półtłusty – 150 g • szczypiorek – 1 łyżka • pieprz • bułka tarta • olej 	<ul style="list-style-type: none"> • miód – 1 łyżka • mleko – 1/3 szklanki • wiórki kokosowe – 2 łyżeczki • 3 kostki gorzkiej czekolady (min. 70% kakao) • ulubione orzechy - 3 łyżki
<p>Przygotowanie: Kaszę ugotować w osolonej wodzie. Cebulę i drobno pokroić, przesmażyć na rozgrzanym oleju. Do miski wsypać kaszę, cebulę, dodać natkę pietruszki, szczypiorek, twaróg i jajka. Wszystko dokładnie wymieszać doprawiając solą i pieprzem do smaku (gdy ciasto będzie zbyt sypkie, można dodać trochę bułki tartej). Z gotowej masy formować kotleczki. Obtoczyć w bułce tartej i układać na blaszce do pieczenia. Piec z dwóch stron na złoty kolor w temperaturze 180°.</p>	<p>Przygotowanie: Kaszę opłukujemy, wrzucamy do wrzątku i gotujemy do miękkości. Następnie dodajemy kakao, miód, mleko i cały czas mieszając podgrzewamy na małym ogniu. Całość przenosimy do miseczek na wierzch posypujemy orzechami, wiórkami kokosowymi i rozdrobnioną czekoladą.</p>

Kasza jęczmienna - występuje w trzech wariantach rozdrobnienia. Wypolerowane i pozbawione łuski całe ziarno jęczmienia to pęczak. Pocięty na kawałki pęczak to kasza perłowa (mazurska), która również może być grubo, średnio lub drobnorozdrobniona. Natomiast niewypolerowane i rozdrobnione ziarno jęczmienia to kasza łamana (wiejska).

NA SŁONO Kaszotto	NA SŁODKO Jęczmienna z owocami
Ilość porcji: 4	Ilość porcji: 3
<p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pęczak – 200 g • bulion warzywny – 1 litr • oliwa z oliwek – 1 łyżka • masło – 1 łyżka • cebula – 1 mała sztuka • dynia – 800 g • pestki dyni – 3 łyżki 	<p>Składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • woda – 2 szklanki • kasza jęczmienna perłowa – 1 szklanka • pomarańcze – 2 sztuki • mango – 300 g • świeża mięta – kilka listków • oliwa z oliwek – 2 łyżki • jogurt naturalny – 3 łyżki • miód – 1 łyżka
<p>Przygotowanie: Oczyszczoną dynię kroimy w kostkę, skrapiamy oliwą i pieczemy w 200°C przez 15min do miękkości. Posiekaną cebulę razem z cynamonem wrzucamy na 5 minut na rozgrzaną patelnię z oliwą. Następnie wrzucamy kaszę, dokładnie mieszamy, po czym wlewamy stopniowo bulion. Zaczynamy od 2 szklanek, po czym czekamy aż odparuje, następnie kolejne 2 szklanki, do momentu aż kasza będzie ugotowana. Na koniec dodajemy dynię i pestki dyni i dokładnie mieszamy.</p>	<p>Przygotowanie: Kaszę przepłukujemy gorącą wodą, następnie wrzucamy do gotującej się wody i gotujemy do miękkości. Pod koniec gotowania dodajemy oliwę. Pomarańcze obieramy, zostawiając sam miąższ. Mango kroimy w kostkę. Listki mięty w paski. Do przestudzonej kaszy dodajemy wszystkie składniki i dokładnie mieszamy. Podajemy w miseczkach z łyżką jogurtu naturalnego na wierzchu.</p>