

Jak na plnohodnotná BEZMASÁ a LUŠTĚNINOVÁ jídla

Výživa v dětském věku ovlivňuje zdraví dětí a následně dospělých po několik generací, a proto je osvojení si racionálních stravovacích návyků velmi důležité.

Zdravé stravování je **PESTRÉ**, připravované **ZE ZÁKLADNÍCH** a kvalitních **SUROVIN**, dobře **STRAVITELNÉ** a **PRAVIDELNÉ**. Plnohodnotně poskládaná strava se **POSTUPNĚ UVOLŇUJE** – nezatěžuje trávení a čerpáme z ní energii do dalšího jídla!

Stále proto tvoříme a poznáváme nová jídla, která mění stravovací návyky.

Bezmasá jídla by měla být zařazena do jídelníčku dětí 2x týdně, z toho jednou ve školce a jednou během víkendu doma, abychom odlehčili trávení. A jak správně zkombinovat suroviny tak, aby se z bezmasého nebo luštěninového jídla stalo plnohodnotné?

Velké množství bílkovin dítě nevyužije a je špatně stravitelné. Nekombinujeme živočišné a rostlinné bílkoviny a raději **vhodně kombinujeme rostlinné bílkoviny** - luštěniny **se zeleninou a obilovinami** (rýže, jáhly..), **brambory, semínky** nebo **těstovinami, chlebem**. **Čočku s mrkví a chlebem** nebudeme podávat s vejcem nebo **Zeleninové rizoto s luštěninou** nebudeme kombinovat se strouhaným sýrem.

Uzeniny nejsou vhodné pro děti ani dospělé, způsobují nemoci trávicího traktu. Náhradou za uzeninu může být **TOFU - Halušky s kyselým zelím a TOFU**, které mění jídlo na bezmasé snadnou cestou. Bezmasá jídla měníme v plnohodnotná v kombinaci s živočišnou nebo rostlinou bílkovinou. **Zapečené těstoviny se zeleninou** je proto vhodné doplnit **sýrem, vejcem nebo smetanou**. **Bulgur se zeleninou** naopak doplníme **TOFU**. Rostlinou bílkovou je i sójová omáčka. Luštěninou jsou pro zajímavost také arašídy.

Luštěninové jídlo je pro lepší stravitelnost ideální podávat s lehkou zeleninovou polévkou. Luštěniny obsahují látky, které způsobují nadýmání, které můžeme snížit bylinkami jako **majoránka, kmín, nové koření, bobkový list**, dále namáčením s výměnou vody, přípravou s poměrově větším množstvím zeleniny než luštěniny.

Dětem déle trvá, než si na nové jídlo zvyknout, ve školce ale už z nových receptů na bezmasá a luštěninová jídla ochutnaly: **Řepové nebo dýňové rizoto se sýrem, Cizrnové ragú s jasmínovou rýží, Fazolový rendlík se zeleninou a jáhly, Čočku s jarní zeleninou a TOFU**. Recepty pro Vás postupně připravíme, abyste je mohly zkoušet uvařit a ochutnat i s dětmi doma. Věříme, že Vás svou chutí příjemně překvapí, tak jako děti ve školce 😊