

fundacja
iskierka

Jedz
onko



Katarzyna Stankow

autorka JedzONKA i JedzONKA 2,
doradca żywieniowy, dietetyk,
pasjonatka zdrowej kuchni,
mama dziewczynki, która przeszła
chorobę nowotworową.

Prowadzi blog:

zdrowolandia.blogspot.com

oraz stronę:

www.zdrowolandia.com

z przepisami i ciekawostkami
dietetycznymi.





©2017 wydawca: Fundacja ISKIERKA
ul. A. Pługa 1/2 02-047 Warszawa
www.fundacjaiskierka.pl
wydanie pierwsze

koordynacja projektu, redakcja i korekta: Izabela Molenda
opracowanie graficzne: Aleksandra Kaleta-Żmuda
fotografie: Fotografika Studio
ilustracja na okładce: podopieczni Fundacji ISKIERKA

wszelkie prawa zastrzeżone
żadna część ani całość dzieła nie mogą być reprodukowane bez wcześniejszej zgody wydawcy
z wyłączeniem przypadków dozwolonych przez prawo

spis treści

wstęp	4	budyń jaglany.....	52
śniadania	6	galaretka pomarańczowo-marchewkowa.....	53
domowe müsli.....	8	przekąski i koktajle	54
zielone naleśniki z domową konfiturą lub owocami.....	11	koktajl z kaszą manną, bananem i mlekiem.....	56
puszysty omlet z owocami.....	12	koktajl gruszkowy.....	56
placuszki z kaszy manny.....	13	koktajl warzywno-owocowy.....	58
pasta z awokado.....	14	batoniki müsli bez pieczenia.....	59
zupy	16	spring rolls.....	61
rosółek z pulpecikami.....	18	kolacje	62
krem z zielonego groszku z grzankami.....	21	faszzerowane jajka języki.....	65
zupa marchewkowa.....	22	jajecznica na parze z dodatkiem mleka.....	66
krem z dyni.....	23	pasta twarogowa do pieczywa.....	67
zupa bananowa.....	24	a dla niejadka mamy kwiatka.....	68
zupa z soczewicy.....	27	ogórek faszerowany twarożkiem.....	70
dania główne	28	kolorowe spaghetti.....	71
pizzerki.....	31	sprytne rozwiązania	72
jaglany kluseczki z musem owocowym.....	33	pasztet z soczewicy.....	75
pulpeciki z cielęciny i surówka marchewkowa.....	34	pasztet jaglany.....	76
paluszki z kurczaka z batatem i kolorową mizerią.....	37	krem czekoladowo-orzechowy.....	77
kluseczki dyniowe ze słodką śmietanką.....	38	błyskawiczny mus śliwkowy.....	78
łosoś z purée z zielonego groszku.....	40	co pić?	79
makaron z zielonym pesto.....	43	w co się zaopatrzyć?	88
desery	44	wskazówki i ciekawostki	90
kogel-mogel z owoców.....	46	na zakończenie	97
czekoladowy mus z awokado.....	48	od iskierki	99
błyskawiczne ciasteczka owsiane.....	49	dziękujemy	100
trufle czekoladowe.....	50		

wstęp

Wszystkie prezentowane przepisy są bezpieczne dla dzieci. Jednak w przypadku intensywnej chemioterapii bądź obniżonej odporności, warto zachować szczególną ostrożność w spożywaniu surowych warzyw czy niektórych owoców (np. drobnopestkowe czy cytrusy) i skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem szpitalnym.

Drogi czytelniku, trafia do Ciebie nietypowa książka kucharska, a właściwie poradnik kulinarny. Został on stworzony, aby ułatwić przygotowanie posiłków, które pomogą twojemu dziecku w odzyskiwaniu zdrowia podczas terapii onkologicznej.

„JedzONKO” może też zainspirować całą rodzinę do stworzenia własnego stylu odżywiania. Nie musisz robić rewolucji w kuchni. Ta książka umożliwi Ci krok po kroku wprowadzanie małych zmian. Przekonasz się, że zdrowe potrawy można przygotować szybko, nie rujnując domowego budżetu. Doświadczysz, że pełnowartościowe gotowanie, to przede wszystkim smaczne gotowanie. Teraz jest najlepszy moment na zmiany. Prawidłowe odżywianie ułatwi leczenie i przyspieszy powrót do zdrowia twojego dziecka, a całej rodzinie podniesie jakość życia.

Jestem mamą dziewczynki, która leczyła się onkologicznie. Doskonale wiem z jakimi problemami muszą zmierzyć się rodzice chorego dziecka. Wiem, co oznacza kilkumiesięczny pobyt w szpitalu z dala od domu i bliskich. Wiem, jak to jest, gdy słyszysz taką diagnozę. Słowo „rak” zmienia wszystko. To, co było ważne staje się nieistotne, a życie rodziny zostaje całkowicie przeorganizowane.

Jestem też doradcą żywieniowym. Moją pasją jest wspieranie w kształtowaniu dobrych nawyków żywieniowych zarówno dorosłych, jak i dzieci. To właśnie połączenie mojego wykształcenia, pasji i doświadczenia życiowego pozwoliło mi stworzyć ten poradnik. Przepisy, które tu znajdziesz zostały sprawdzone w szpitalnej kuchni dla rodziców na dziecięcym oddziale onkologicznym i wypróbowane przez małych pacjentów. To nie jest kolejna książka kucharska, ale materiał, który powstał w odpowiedzi na bardzo konkretne potrzeby chorych dzieci i ich rodziców. Poza prostymi i smacznymi przepisami znajdziesz tu wiele rad i wskazówek dotyczących odpowiedniej diety związanej z różnymi problemami zdrowotnymi pojawiającymi się podczas terapii onkologicznej. Korzystaj z nich, ale zawsze w porozumieniu z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem szpitalnym.

Wierzę, że razem przyczynimy się do zmiany stereotypu o zdrowym odżywianiu się – nudne i bez smaku. W tej książce zdrowe znaczy kolorowe i pyszne. Tak samo jak składniki, liczy się forma podania – zawsze atrakcyjna dla dzieci. Mam nadzieję, że dzięki temu „JedzONKO” będzie nie tylko pożyteczną, ale i ciekawą dla całej rodziny lekturą.

Głodni zmian? Do dzieła! I smacznego!

Katarzyna Stankow



śniadania



Śniadanie rozpoczyna dzień. Jest ważnym, a niektórzy specjaliści twierdzą, że nawet najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Warto więc zadbać o solidne i pełnowartościowe śniadanie. Nie jest to jednak proste, gdy dziecko jest w szpitalu. Ciągłe badania, leki, chemia... Czasami maluch nie ma apetytu, czasami je za dwóch albo i trzech. Często ma różne zachcianki lub dla odmiany marudzi. Zdarza się, że śniadanie przesuwa się w czasie, bo dziecko musi być na czczo przed badaniami czy lekami. Ponadto stoi przed nami wyzwanie zaspokojenia upodobań smakowych pociechy. Co więc maluch najchętniej jada rano? Hm... czekoladowe kulki z mlekiem, bułeczkę z czekoladowym kremem, parówki...

Niestety nie jest to najlepszy wybór, szczególnie podczas choroby. Te napakowane cukrem i tłuszczem produkty proponuję wyrzucić raz na zawsze z jadłospisu. Zamiast nich wprowadź inne śniadaniowe smakołyki. Oto kilka propozycji.

domowe müsli

składniki

- szklanka płatków orkiszowych
- szklanka płatków owsianych lub żytnich
- 4-5 suszonych moreli
- łyżka żurawiny lub rodzynek
- 100 g suszonych jabłek
- 50 g prażonych ziaren słonecznika
- 100 g cukru trzcinowego
- ½ łyżeczki cynamonu
- łyżka masła

Jeśli twoje dziecko nie wyobraża sobie śniadania bez słodkich płatków, przygotuj mu równie słodkie, ale zdrowe domowe müsli. Własną mieszankę możesz przyrządzić w domu i zabrać ze sobą do szpitala. Gotowe müsli możesz spokojnie przechowywać przez kilka tygodni.

Na początek zrób karmel. Do garnka z grubym dnem wsyp cukier, cynamon i masło. Wymieszaj. Zostaw składniki na wolnym ogniu, aby same się rozpuściły. Nie mieszaj! Gdy cukier się rozpuści i będzie miał płynną konsystencję, karmel jest gotowy. Do karmelu dodaj płatki, pokrojone morele, rodzynek i jabłka. Wszystko bardzo dokładnie wymieszaj. Powinna powstać klejąca masa.

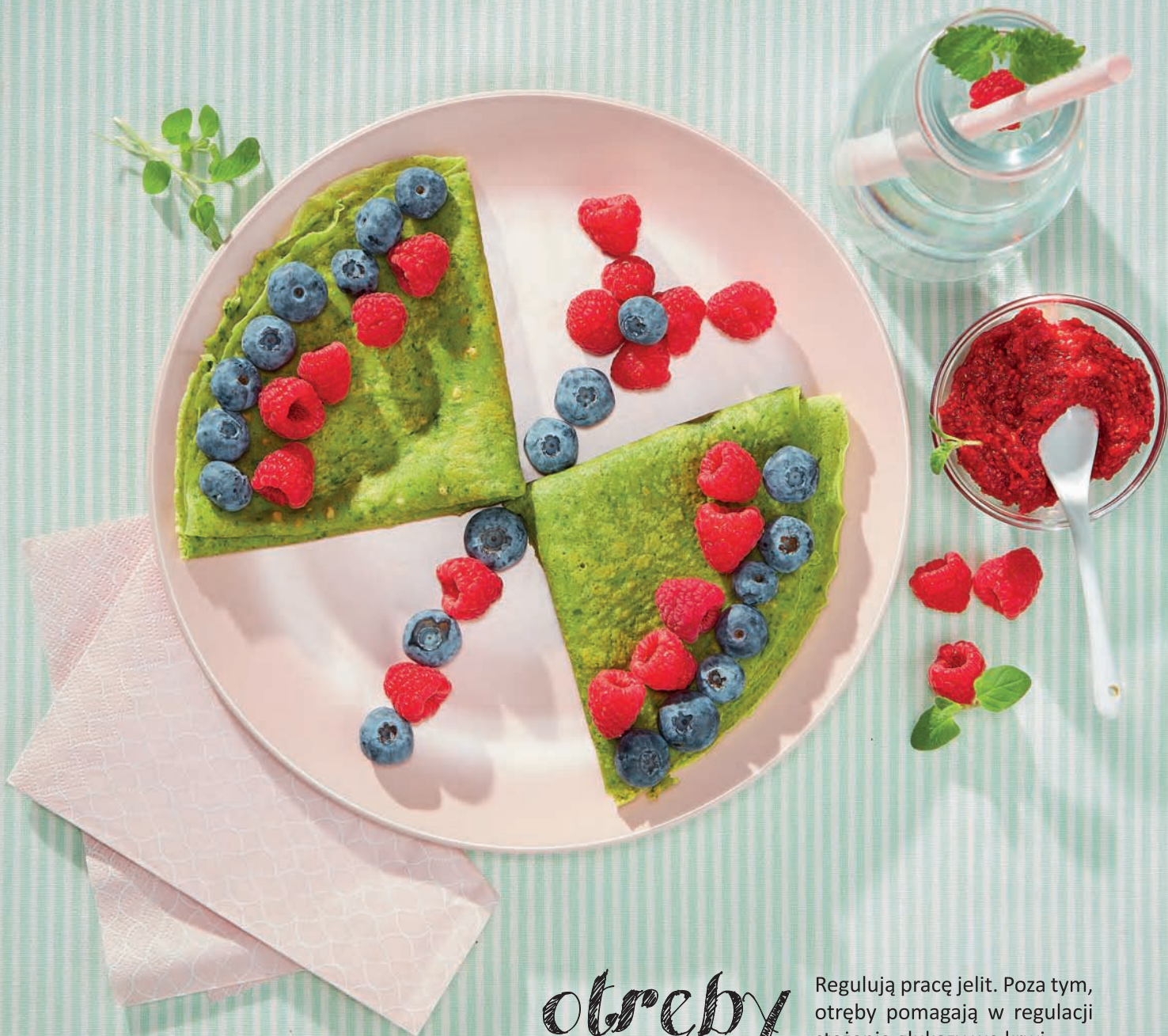
Masę przełóż na blachę do pieczenia, wstaw do nagrzanego piekarnika (200 st. C) na ok. 10 min. Wyjmij, przestudź, pokrusz. Dodaj wcześniej uprażone ziarna słonecznika.

Takim oto sposobem powstanie pyszna granola w sam raz do mleka lub jogurtu. Do müsli z powodzeniem możesz dodać pestki dyni, orzechy czy świeże owoce. Wszystko zależy od upodobań smakowych dziecka.

płatki owsiane

To doskonałe źródło białka i aminokwasów. Pomagają również na zły nastrój, dzięki zawartości witamin z grupy B oraz selenu i magnezu - niezbędnych pierwiastków do prawidłowej pracy mózgu. Poza tym owoce to świetne źródło błonnika, wzmacnia układ immunologiczny oraz zawiera zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe.





otreby


Regulują pracę jelit. Poza tym, otręby pomagają w regulacji stężenia glukozy we krwi.

Zielone naleśniki z domową konfiturą lub owocami

składniki

- szklanka mąki
(pół na pół pszenna z pełnoziarnistą lub orkiszową)
- szczypta soli
- łyżka miodu
- jajko
- ½ szklanki mleka lub napoju roślinnego
- ½ szklanki wody gazowanej
- ½ szklanki soku ze szpinaku
- łyżka otrębów owsianych lub innych ulubionych

Są to klasyczne naleśniki z dodatkiem soku ze szpinaku. Dzięki temu uzyskują intrygujący, zielony kolor. Powstają „shrekowe” naleśniki. A jak wiadomo, naleśniki to jedna z ulubionych potraw najmłodszych. Każde dziecko zna Shreka, więc chętnie skosztuje jego naleśników.

Wymieszaj składniki suche, następnie dodaj składniki mokre (sok ze szpinaku uzyskasz wrzucając młode liście do sokowirówki lub miksując je blenderem i odcedzając sam sok). Znowu dokładnie wymieszaj, najlepiej różgą . Jeśli ciasto jest za rzadkie dodaj więcej mąki, jeśli za gęste dodaj więcej wody.

Smaż cienkie naleśniki. Jeśli posiadasz patelnię ceramiczną lub teflonową z powodziem usmażysz naleśnika bez dodatku tłuszczu. Jeśli jednak wolisz go użyć wybierz olej rzepakowy lub kokosowy (mają wysoka temperaturę dymienia, mogą być używane do smażenia).

Podawaj z ulubioną konfiturą lub owocami.

Mąkę możesz zamienić na ugotowaną kaszę jaglaną, a naleśniki staną się „superfood” czyli bardzo zdrowym pożywieniem.

puszysty omlet z owocami

składniki

- 2 jajka
(najlepiej ekologiczne lub z pewnego źródła)
- 2 łyżki mleka
(lub napoju roślinnego np. sojowego)
- łyżka mąki np. orkiszowej
- łyżeczka miodu
- szczypta soli
- ulubione owoce np. jagody lub borówki bądź mango

Nie znam dziecka, które nie lubi słodkich posiłków, a taki omlet będzie idealnym śniadaniem. Delikatny, puszysty, rozpywający się w ustach i na dodatek słodki. Czegoż chcieć więcej?

Żółtka oddziel od białek. Białka ze szczyptą soli ubij na puszystą pianę. Żółtka zmiksuj z mlekiem i mąką, a następnie dodawaj pianę, delikatnie mieszając. Masę przełóż na nagrzaną patelnię i smaż po 2 minuty z każdej strony. Gotowy omlet skrop miodem i udekoruj ulubionymi owocami. Jeśli dziecko jest uczulone na miód, omlet posyp cukrem pudrem. Możesz również podać z gęstym jogurtem.



To bardzo wartościowy produkt, szczególnie dla chorych dzieci. Tylko jajka zawierają wszystkie aminokwasy egzogenne - czyli takie, których organizm sam nie produkuje i musi otrzymywać z pożywieniem. W jajkach znajdziemy również lecytynę i kwasy omega-3. Poza tym są smaczne i można je podawać na wiele sposobów.

placuszki z kaszy manny

składniki

- szklanka suchej kaszy
- szklanka mleka lub kefiru
- łyżka cukru trzcinowego
- łyżeczka sody oczyszczonej
- łyżeczka oleju kokosowego
- jajko
- szczypta soli
- syrop klonowy lub daktylowy do polania
- świeże owoce do ozdoby

Placki te nazwałabym zdrowszą wersją „panekjków”. Zamiast mąki dodaj kaszę manną. To świetny zamiennik mąki. Placuszki również będą puszyste i smaczne.

Połącz składniki suche (kaszę, cukier, sodę, sól), następnie dodaj mokre (mleko, jajko). Odstaw na 20 min., by ciasto spęchniało. Powinno mieć konsystencję gęstej śmietany, bardziej zwartą niż na naleśniki.

Olej kokosowy roztop na patelni. Smaż małe placuszki. Podawaj polane słodkim syropem i posypane świeżymi owocami np. mandarynką czy borówkami.

kasza manna

To produkt nie tylko dla niemowlaków i nie musisz jej serwować jedynie w zupie mlecznej. Jest to świetny zamiennik białej mąki czy zagęstnik do zup i sosów. Kasza manna, podobnie jak inne kasze, to bogate źródło skrobi, która w organizmie rozkłada się na glukozę, czyli paliwo potrzebne do pracy mózgu i innych komórek. Jest również źródłem wielu witamin z grupy B, kwasu foliowego, żelaza, magnezu oraz jodu. Dlatego wprowadź ją do diety.

olej kokosowy

To wartościowy tłuszcz. Zawiera nasycone kwasy tłuszczowe, chociażby kwas laurynowy, który działa antybakteryjnie i antywirusowo. Poza tym znajdziesz w nim witaminy z grupy B, C, E oraz wiele pierwiastków mineralnych (potas, wapń, magnez, fosfor, żelazo, cynk). Najzdrowszy jest ten tłoczony na zimno, nierafinowany. W temperaturze do 26 st. C zachowuje postać stałą - jest biały i niczym smalec i pięknie pachnie kokosem. W wyższej temperaturze staje się płynny. Natomiast olej rafinowany w procesie produkcji jest pozbawiany wielu cennych prozdrowotnych właściwości.

pasta z awokado

składniki

- dojrzałe awokado
- jajko ugotowane na twardo
- garść włoskich orzechów
- sok z połowy cytryny
- łyżeczka drobno posiekanej natki pietruszki
- łyżka gęstego jogurtu
- pieprz i sól do smaku

Awokado to bardzo ciekawy owoc. Nie każde dziecko go zna, a powinno, gdyż to „królowa owoców”. Można je serwować w różnej formie i do wielu dań. Jednym z najprostszych i najsmaczniejszych jest pasta.

Awokado przetnij wzdłuż na pół, usuń pestkę. Miąższ wyjmij ze skórki, skrop cytryną, aby nie szcerniało i roznieć widelcem na gładką papkę. Dodaj drobno posiekane jajko i orzechy, natkę pietruszki i jogurt. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj. Schłódź w lodówce. Podawaj z pieczywem lub surowymi bądź gotowanymi warzywami.

awokado

Nie bez powodu nazywane jest „królową owoców”. Łączy w sobie zdrowe dla mózgu kwasy tłuszczowe omega-3 z naturalną witaminą E. Owoc ten, jako jeden z niewielu naturalnych produktów zawiera duże ilości glutationu - antyoksydantu, który wspiera wątrobę i system nerwowy.





Zupy są smaczne, pożywne, bardzo proste w przygotowaniu i dlatego dobrze się sprawdzają w szpitalnej kuchni. Zanim zaproponuję kilka wypróbowanych przepisów, które mogą być inspiracją dla Twoich własnych pomysłów na zupy, chcę podzielić się z Tobą kilkoma wskazówkami dotyczącymi tego dania.

- Zawsze używaj świeżych, najlepiej sezonowych warzyw.
- Oprócz makaronu warto do zup dodawać też ryż, kasze lub pełnoziarniste grzanki.
- Unikaj gotowania zup na tłustych wywarach mięsnych - są ciężkostrawne dla dziecka.
- Do przyprawiania używaj przede wszystkim ziół, a nie soli. Soli wystarczy szczypta.
- NIGDY nie używaj przypraw typu vegeta lub kostka rosołowa. Produkty te zwykle zawierają wzmacniacze smaku i aromatu, a tego staramy się unikać podczas leczenia. Aby wywar był intensywny dodaj dużo natki pietruszki i lubczyku. Nie żałuj również warzyw.
- Nie gotuj zup zbyt długo. Wystarczy do momentu, aż warzywa będą miękkie. Wyjątek to rosół, który powinien się gotować na wolnym ogniu kilka godzin.
- Najlepiej podawaj zupę świeżą, zaraz po przygotowaniu. Jeśli robisz zapasy do szpitala w domu - pasteryzuj zupę.
- Unikaj zup ciężkostrawnych - fasolowej, grochowej, grzybowej.
- Oszczędnie używaj intensywnych przypraw - imbiru, czosnku czy ziaren kolendry. Dzieci podczas chemioterapii mają wyczulony smak i zapach. Przyprawy te mogą działać na nie drażniąco.
- Dostosuj porcję do wieku i możliwości dziecka. Maluchowi wystarczy filiżanka zupy. Nie zmuszaj dziecka do zjedzenia wielkiej michy.
- Zupę podawaj letnią. Gorąca może podrażniać błonę śluzową jamy ustnej.
- Aby zwiększyć kaloryczność zupy, możesz dodać oliwy, śmietanki, masła, mleka w proszku lub mielonych orzechów.

rosółek z pulpecikami

składniki

- warzywa korzeniowe (marchewka, korzeń pietruszki, kawałek selera)
- łodyga selera naciowego
- listek laurowy
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- szczypta soli i pieprzu
- ½ cebulki
- 2 łodygi natki pietruszki
- kilka łodyg świeżego lubczyku lub łyżeczka suszonego
- 150 g mielonego mięsa drobiowego np. z indyka
- 2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki
- szczypta soli i pieprzu
- łyżka otrębów orkiszowych
- jajko
- ½ marchewki

W każdym przepisie wykorzystuję 300 ml wywaru warzywnego (może być również drobiowy czy wołowy). Taka ilość wystarczy na dwie małe porcje zupy. Jeśli chcesz zrobić więcej zupy, podwój porcję wywaru i pozostałych składników.

Warzywa obierz, umyj, pokrój na kawałki. Zalej ½ litra wody. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, natkę pietruszki i lubczyk. Dopraw solą i odrobiną pieprzu. Gotuj na małym ogniu, aż warzywa będą miękkie.

Mięso przetóż do miski. Dodaj posiekaną natkę, otręby, jajko. Marchew zetrzyj na drobnej tarce, dodaj do reszty. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Formuj małe pulpeciki, wielkości orzecha włoskiego. Gotowe kuleczki gotuj w rosółce ok. 20 minut.

Trzy, cztery pulpeciki zalej rosółką i posyp natką pietruszki.

natka pietruszki Jest świetnym źródłem witaminy C i poprawia trawienie.





Krem z zielonego groszku z grzankami

składniki

- 300 ml wywaru warzywnego lub mięsnego (patrz str. 18)
- 200g szklanki zielonego groszku świeżego lub mrożonego
- 2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- łyżka prażonych płatków migdałowych
- kilka grzanek

Pyszna,
pożywna zupa
o intensywnym
zielonym kolorze.
Kto by się na nią
nie skusił?

Do ciepłego rosółku dodaj groszek, gotuj chwilę do miękkości. Zmiksuj zupę na krem. Dodaj jogurt. Jeśli rosół był gotowany na mięsie, wówczas mięso pokrój w kostkę i dodaj do zupy. Na koniec posyp płatkami migdałowymi uprażonymi na suchej patelni i kilkoma grzankami, najlepiej zrobionymi w tosterze lub na patelni. Do grzanek nie musisz używać tłuszczu. Wystarczy, aby pieczywo było lekko chrupiące.



To świetne źródło błonnika, pomocnego w walce z zaparciami. Dostarcza sporo białka, witamin (A, C, K, E), składników mineralnych (potas, magnez, fosfor, żelazo, wapń).

zupa marchewkowa

składniki

- 300 ml wywaru warzywnego lub mięsnego (patrz str. 18)
- 3 marchewki
- cebulka szalotka
- szczypta przyprawy curry
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej (przed ugotowaniem sparz wrzątkiem)
- łyżka oleju np. kokosowego

Obok dyniowej, to chyba najbardziej słoneczna z zup. Już sam jej intensywny kolor dodaje nam energii. A taka zupa to samo zdrowie.

W garnku rozgrzej olej, dodaj drobno pokrojoną cebulkę i podsmaż ją chwilę, do zeszklenia. Dodaj curry i dobrze wymieszaj. Dodaj dwie obrane i pokrojone w kostkę marchewki. Zalej bulionem i gotuj ok. 15 min., aż marchew będzie miękka.

Zmiksuj zupę na krem. Dodaj ugotowaną kaszę i dokładnie wymieszaj. Zupę możesz udekorować spaghetti z marchewki. Możesz je zrobić specjalnym urządzeniem do warzywnego spaghetti lub zeszkrobać długie paski obieraczką do warzyw. Opcjonalnie dodaj kilka rodzynek.



To przede wszystkim skarbnica beta karotenu. Zapewnia on prawidłowe funkcjonowanie wzroku, wzmacnia odporność oraz jest pomocny w walce z trądzikiem. Ponadto regularne picie soku z marchewki zapewni nam piękny kolor skóry. Czy wiesz, że kiedyś marchew była biała? Odmianę pomarańczową, która obecnie jest najpopularniejsza, wyhodowali Holendrzy w XVII w.

krem z dyni

składniki

- 300 ml wywaru warzywnego lub mięsnego (patrz str. 18)
- 150 g upieczonej dyni (ćwiartka małej dyni)
- 100 ml mleka kokosowego
- łyżka prażonych pestek dyni

Zupa szczególnie polecana dzieciom. Jest słodka, delikatna w smaku i ma piękny kolor.

Na początku przygotuj dynię. Najlepiej używaj odmiany hokkaido, ponieważ nie trzeba obierać jej ze skórki. Wystarczy, że ją umyjesz, pokroisz na ćwiartki, wydrążysz pestki i dynia jest gotowa do pieczenia. Skrop ją delikatnie oliwą i piecz ok. 30 min. w temp. 190 st. C do miękkości. Oczywiście możesz też użyć innej odmiany, ale wtedy obierz skórę po upieczeniu. Jeśli nie masz możliwości upiec dyni, pokrój ją w kostkę i uduś w małej ilości wody. Upieczoną i przestudzoną dynię dodaj do rosółku. Zmiksuj na jednolitą masę. Dodaj mleczko kokosowe. Gdy zupa będzie gotowa, posyp prażonymi pestkami dyni.

Wybieraj mleko kokosowe dobrej jakości. Im mniej składników na opakowaniu, tym lepsze mleko.



To warzywo idealne dla dziecka. Bogata w beta-karoten, potas, wapń i fosfor oraz witaminy z grupy B. Polecana przy dietach niskosodowych, gdyż nie zawiera sodu.

zupa bananowa

składniki

- duży, dojrzały banan
- laska wanilii
- 300 ml mleka lub napoju roślinnego
- szczypta cukru i soli
- szczypta gałki muskatołowej
- łyżka podprażonych płatków migdałowych
- łyżka żurawiny

Tak, dobrze przeczytałaś/eś, zupa bananowa, czyli z bananów. To danie świetnie nadaje się na śniadanie, obiad lub podwieczorek. Słodka, kremowa zupa. Po prostu pycha.

W niedużym garnku podgrzej mleko. Do ciepłego mleka dodaj rozgniecionego widelcem banana. Chwilę razem podgrzej. Dodaj ziarenka wanilii, szczyptę soli, cukru i gałki muskatołowej. Jeśli chcesz, by zupa była bardzo gładka, zmiksuj ją blenderem. Na koniec udekoruj żurawiną i płatkami migdałowymi. Niebo w gębie.



To jedno z tych owoców, które zawsze warto mieć pod ręką. Są świetne jako samodzielna przekąska lub dodatek do przeróżnych dań na słodko lub na sło. Oczywiście nie zapominajmy, że banany to skarbnica witamin - A, C, E, K oraz z grupy B i składników mineralnych - potasu, magnezu, fosforu i wapnia. Warto wiedzieć, że skórka banana jest świetnym lekarstwem na ukąszenie komara. Miejsce ukąszenia należy natrzeć umytą skórką, by zmniejszyć obrzęk i swędzenie.



soczewica

To bardzo wartościowe warzywo. Szczególnie polecana jest osobom, które nie jedzą mięsa. Soczewica jest źródłem dobrze przyswajalnego białka, błonnika, witamin z grupy B oraz cennych składników mineralnych - potasu i kwasu foliowego.



zupa z soczewicy

składniki

- 300 ml wywaru warzywnego lub mięsnego (patrz str.18)
- 100 g czerwonej soczewicy
- 3 małe ziemniaki
- szczypta majeranku, tymianku, kolendry i oregano
- 200 ml przecieru pomidorowego lub pomidorów z puszki
- sól, pieprz
- świeża marchew
- kromka bagietki

Największą zaletą tej zupy jest szybkość przygotowania. Kilka składników wrzucamy do garnka i po 15 min. mamy smaczną i pożywną zupę. Istny fast food wśród zup, można powiedzieć.

Soczewicę dobrze wyflukaj pod bieżącą wodą. Dodaj do bulionu. Ziemniaki obierz, pokrój na drobną kostkę i dodaj do zupy. Doprawić ziołami. Gotować do miękkości ziemniaków. Na koniec dodaj przecier pomidorowy i gotuj jeszcze 5 min. W razie potrzeby dodaj sól i pieprz. Zupę podawaj z bagietką i marchewką pokrojoną w słupki.



dania
główne



styczniu 2016 r. Instytut Żywności i Żywienia przedstawił nową, zmienioną piramidę żywienia. Pokazuje ona co i w jakich ilościach należy spożywać, aby cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Brzmi super. Jak to w życiu bywa, piramida przedstawiona przez żywieniowców może się znacznie różnić od wersji dziecięcej. Często dla dziecka zielone = dziwne, czyli nie do jedzenia. Zielona jest trawa po której można biegać, zielona jest ulubiona koszulka, ale nie jedzenie. Mało które dziecko, z własnej nieprzymuszonej woli, z uśmiechem na twarzy sięga po liść sałaty czy szpinak, bo to przecież zdrowe. W tym poradniku pokazuję, że zielone może być też intrygujące, zabawne i pyszne dla małego smakosza. Wszystko zależy od sposobu przygotowania i podania dania.

Dziecko przebywające na oddziale onkologii nie różni się niczym od zdrowego dziecka. Też chce się bawić, mieć przyjaciół i jeść swoje ulubione potrawy. O ile zabawa bywa utrudniona, o tyle na talerzu mogą się znaleźć wywołujące radość posiłki. Chore dziecko nie musi jeść wyłącznie kromki z masłem, popijając gorzką herbatą. Chore dziecko powinno jeść to, co lubi w odpowiedniej, zdrowej formie. Przedstawiam kilka propozycji ulubionych dań dzieci z onkologii, przygotowanych tak, aby wspierały proces zdrowienia oraz były jednocześnie smaczne i atrakcyjne.

Oznacza to, że z powodzeniem możemy podać pizzę czy kurczaka w panierce, ale w wersji, która dostarcza niezbędnych składników odżywczych oraz witamin, a nie głównie soli, tłuszczu i cukru.

Na obiad dla dziecka sprawdzą się również knedle nadziewane owocami, pierogi z farszami owocowymi lub z mięsem, naleśniki, makaron z serem i cynamonem. Dzieci z reguły lubią słodkie potrawy, a taki obiad będzie pełnowartościowy i smaczny. Staraj się komponować potrawy kolorowe i różnorodne, bo podczas leczenia dzieci miewają różne „smaki”.



pizzerki

składniki

- 100 g mąki pszennej
- 100 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 5 g świeżych drożdży
- ½ szklanki przegotowanej, letniej wody
- łyżka oliwy
- 300 ml przecieru pomidorowego
- świeże (lub suszone) oregano, bazylija, tymianek
- mała cebulka szalotka
- 100 ml mleka lub śmietanki
- ząbek czosnku (jeśli dziecko może)
- łyżka masła
- dojrzały pomidor
- kawałek pieczonego indyka
(do pizzy możesz wykorzystać upieczone wcześniej mięso, świetnie sprawdzi się również ugotowane, takie z zupy)
- 100 g sera mozzarella w wiórkach
- ½ dojrzałego awokado
- szczypta soli i pieprzu

Na początek sięgamy po pizzę. „I to ma być zdrowe?” - pomyślisz. Oczywiście, że zdrowe. Zamiast tłustego salami użyjemy mięsa z pieczonego indyka, a tonę sera zastąpimy niewielką ilością cudownie ciągnącej się mozzarelli. Robimy domowe pizzowe serduszka. Z racji, iż ojczyznę pizzy są Włochy, zrobimy nasz smakołyk w kolorach Włoch. Kto pierwszy zgadnie, jakie to kolory? Tak, dokładnie - zielony, biały i czerwony.

Z mąk, drożdży, wody, łyżki oliwy i szczypty soli zagnieć elastyczne ciasto. Możesz do tego użyć robota kuchennego. Następnie przełóż do miski, nakryj ściereczką i zostaw w ciepłym miejscu około godzinę, aby ciasto wyrosło.

Do garnka wrzuc masło i oliwę, uduś delikatnie drobno pokrojoną cebulkę i czosnek. Dodaj przecier i mleko. Jeśli przecier jest bardzo kwaśny, dodaj łyżeczkę miodu. Pogotuj chwilę. Gdy sos będzie gęsty i gotowy - dodaj drobno posiekane świeże zioła. Jeśli używasz suszonych ziół, możesz je dodać wcześniej, gdy dusisz cebulkę. Świeże dodawaj zawsze na końcu, wrzucone wcześniej mogą spowodować, że sos będzie gorzki. Dopraw odrobiną soli i pieprzu. Przystudź sos.

Gdy ciasto wyrośnie, podziel na małe kulki, rozwałkuj każdą na grubość ok. 0,5 cm i uformuj serduszko. Posmaruj pizzerki sosem i posyp odrobiną sera. Na 1/3 pizzy połóż drobno pokrojone awokado, obok indyka pokrojonego w cienkie plastry, na koniec pomidora, również pokrojonego w plastry. Posyp resztą sera.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 st. C przez ok. 20 min., aż ser się ładnie roztopi, a brzegi pizzy lekko zrumienią. Podawaj lekko przestudzoną.

Z podanej ilości ciasta otrzymasz 4 małe lub 2 większe serca.

Taka pizza to doskonałe źródło białka (indyk) oraz likopenu (przeciwutleniacz - substancja, której zadaniem jest ochrona komórek przed niszczącym działaniem wolnych rodników). Najwięcej likopenu znajdziesz w pomidorach, a co ciekawe szczególnie w przetworach z pomidorów. Osoby jedzące regularnie pomidory i jego przetwory mają większe szanse ustrzec się przed rakiem czy zawałem serca. Na pizzy znajdziesz również zdrowe tłuszcze zawarte w awokado. Poza tym połączenie awokado z pomidorem sprawia, iż likopen z pomidora zostanie przyswojony cztery razy lepiej!



Zawiera cenny kwas oleinowy, który chroni organizm przed wieloma chorobami, np. nadciśnieniem. A także witaminy A, E oraz D (przeciwdziała rozwojowi krzywicy u dzieci). Oliwa świetnie smakuje w surówkach i sałatkach oraz może być bazą dla wielu sosów.

jaglana kluseczki z musem owocowym

składniki

- ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej (przed ugotowaniem sparz wrzątkiem)
- ½ szklanki mąki kukurydzianej
- 100 g białego sera
- łyżka cukru trzcinowego
- łyżka mąki ziemniaczanej
- 100 g świeżych lub mrożonych owoców (np. malin, truskawek, mango, jabłka)
- łyżeczka cukru pudru

Ugotowaną kaszę zmiksuj blenderem na gładką masę. Dodaj do reszty składników (poza owocami i cukrem pudrem). Wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły. Ciasto powinno być miękkie i łatwo odchodzić od ręki. Przełóż na deskę podsypaną mąką i zwiń w rulon (jak na kopytka), a następnie pokrój na małe kluseczki.

Gotuj w lekko osolonej wodzie ok. 1 min. od wypłynięcia kluseczek.

Owoce wraz z cukrem pudrem zmiksuj na mus. Lekko przestudzone kluseczki podawaj polane musem.

Kasza jaglana to najzdrowsza z kasz. Powinna zagościć na stałe w jadłospisie małego pacjenta. Odpowiednio doprawiona jest bardzo smaczna.

kasza jaglana

Nie bez powodu nazywana jest „królową kasz”. Ma sporo łatwo przyswajalnego białka oraz witamin z grupy B. Zawiera też krzem, który pełni ważną rolę w mineralizacji kości. Jest lekkostrawna i nie uczula, gdyż nie zawiera glutenu. Jest świetnym lekarstwem na katar, ponieważ wysusza nadmiar wydzieliny.

pulpeciki z cieleciny i surówka marchewkowa

składniki

- 150 g chudej, mielonej cieleciny
- łyżka ugotowanej czerwonej soczewicy
- łyżka posiekanego koperku
- jajko
- łyżka mielonych orzechów (mogą być włoskie, laskowe lub inne ulubione)
- sól i pieprz do smaku
- szczypta suszonego tymianku i słodkiej papryki
- mała marchewka
- łyżka kukurydzy konserwowej
- łyżka gęstego jogurtu naturalnego

Delikatne pulpeciki gotowane na parze (lub pieczone w piekarniku) są lubiane przez najmłodszych. Do tego surówka z tartej marchewki z ziarenkami kukurydzy i jogurtem naturalnym. Dodatkowo możesz dodać ziemniaczka z wody z koperkiem lub ryż.

Marchewkę zetrzyj na drobnej tarce, dodaj kukurydzę i jogurt. Dokładnie wymieszaj. Składniki na pulpety (mięso, soczewica, koperek, jajko, orzechy, przyprawy) przełóż do miski. Dobrze połącz ze sobą, formuj małe kuleczki, a następnie gotuj na parze około 20 min., aż mięso będzie gotowe (lub piecz w piekarniku w temperaturze w 180 st. C również ok. 20 min.). Chcesz ciekawie podać? Może zrobisz stonogę na pomarańczowej trawce?



To cenne źródło witaminy E, która wzmacnia skórę. Co prawda, mają sporo tłuszczu, ale są to nienasycone kwasy tłuszczowe, które dobrze wpływają na zdrowie.

cielecina

Podobnie jak indyk jest doskonałym źródłem białka.





bataty

To alternatywa dla tradycyjnego ziemniaka. Zawierają więcej składników mineralnych i mają niższy indeks glikemiczny, czyli węglowodany zawarte w batatach wolniej podnoszą poziom glukozy we krwi (wskazane szczególnie dla dzieci z cukrzycą sterydową).

paluszki z kurczaka z batatem i kolorową mizerią

składniki

- pierś z kurczaka
- 100 g płatków migdałowych
- jajko
- mały batat lub połowa dużego
- łyżeczka masła
- mały zielony ogórek
- 3-4 rzodkiewki,
- łyżeczka szczypiorku
- łyżka jogurtu naturalnego
- szczypta soli

To danie jest zdrową wersją smażonych stripsów w chrupiącej, pikantnej panierce. Nasz kurczak jest również chrupiący, ale lekki i odpowiedni dla dzieci. Do tego bataty, czyli słodkie ziemniaki. Najmłodszy (i nie tylko) lubią słodki smak, a takie purée będzie delikatnie słodkie i kremowe.

Małą pierś z kurczaka pokrój na paski. Każdy paseczek dokładnie zamocz w roztrzepanym jajku, a następnie obtocz w płatkach migdałowych. Tak przygotowane mięso piecz w piekarniku w 200 st. C ok. 10-15 min.

W tym czasie przygotuj purée z batata - obierz go ze skórki, pokrój na spore kawałki i ugotuj, najlepiej na parze. Gdy będzie miękki, przełóż do miseczki, roznieć widelcem i dodaj łyżeczkę masła. Dokładnie wymieszaj. Możesz doprawić szczyptą soli i ulubionymi ziołami.

Ogórkę sparz i obierz ze skórki, rzodkiewki dokładnie wyszoruj i również sparz. Warzywa pokrój na cienkie plasterki. Szczypiorek drobno posiekaj. Do warzyw dodaj dużą łyżkę gęstego jogurtu, wymieszaj.

Jak to podać? Inspirację znajdziesz na stronie obok.

migdały

Zawierają zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe i sporo pierwiastków mineralnych m.in. magnez, potas czy wapń.

Klusieczki dyniowe ze słodką śmietanką

składniki

- mała dynia
- ¾ szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
- łyżka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- szczypta cynamonu
- jajko
- ½ szklanki słodkiej śmietanki lub jogurtu greckiego

To danie to świetna alternatywa dla tradycyjnych kopytek. Są lekkie i delikatnie słodkie. W sam raz dla małego łakomczucha.

Zacznij od dyni (najszybciej przyrządzisz hokkaido - ta odmiana nie wymaga obierania ze skórki). Pokrój ją na ćwiartki, wytnij pestki, dynię skrop oliwą i upiecz w piekarniku w 180 st. C ok. 20 min., aż dynia będzie miękka. Jeśli nie dysponujesz piekarnikiem, potnij dynię na mniejsze kawałki i duś ok. 10 min na patelni w małej ilości wody.

Ćwiartkę dyni zmiksuj blenderem lub posiekaj bardzo drobno nożem. Następnie połącz z mąką, cukrem i jajkiem. Powinna powstać konsystencja gęstsza od ciasta naleśnikowego.

W garnku zagotuj wodę. Na wrzątek wkładaj łyżeczką porcje ciasta i gotuj ok. 3 min. od momentu wypłynięcia klusieczek.

Gotowe klusieczki polej słodką śmietanką lub jogurtem i posyp cynamonem. Dodatkowo możesz podawać z pieczoną dynią pokrojoną w drobną kostkę.

Głównym składnikiem klusieczek jest dynia, dzięki czemu będą one lekkostrawne. Dodatek śmietanki lub jogurtu dostarczy wapnia i białka.

To danie powstało w domu, pod koniec lata, a może na początku jesieni. Podczas leczenia nie zwracasz uwagi na pory roku. W każdym razie na każdym straganie królowała dynia. Z racji, iż to bardzo dobre warzywo dla chorego dziecka, zrobiłam zapasy jak na wojnę. Różne odmiany, kolory, wielkości. Była zupa, ciasto, chleb, dynia pieczona, gotowana, smażona, mrożona oraz weki. Któregoś dnia zostało trochę purée, za mało na zupę, a przecież nie wyrzucę tak cennego składnika. Tak oto powstały klusieczki. Do dziś goszczą na stałe w naszym domu.

cynamon

Zapobiega nadkwaśności
i działa przeciwbiegunkowo.

W medycynie ludowej
cynamon był stosowany
w celu poprawy apetytu,
a także w zaburzeniach
trawienia.



łosos z purée z zielonego groszku

składniki

- niewielki płat łososia
(wycinamy ostrym nożem kształt rybki)
- szczypta pieprzu i soli
- sok z połowy cytryny
- kilka gałązek świeżego tymianku
- 200 g zielonego groszku (może być mrożony)
- łyżka masła
- łyżka gęstego jogurtu naturalnego
- słodka papryka w proszku
- kilka listków świeżej mięty
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Podczas leczenia szpitalnego, jak i podczas rekonwalescencji, w jadłospisie dzieci powinny zagościć ryby. Są one źródłem cennych kwasów omega, które doskonale wpływają na wszystkie komórki, a szczególnie na pracę mózgu.

Oliwę, sól, pieprz, sok z cytryny i tymianek wymieszaj w miseczce, a następnie zamarynuj rybę. Możesz zostawić łososia w marynacie na kilka godzin. Rybę upiecz w naczyniu żaroodpornym lub ugotuj na parze.

W tym czasie groszek ugotuj w małej ilości wody. Gdy będzie miękki odcedź. Dodaj masło, jogurt i dokładnie ugnieć widelcem na purée. Jeśli chcesz, by było idealnie gładkie, przeciśnij przez praszkę do ziemniaków lub zmiksuj blenderem. Dopraw solą i pieprzem.

Cóż innego można zrobić z ryby, jak nie rybkę pływającą po zielonych wodach oceanu?



łosos

Zawiera cenne dla naszego organizmu kwasy omega-3 i omega-6. Poza tym, znajdziemy w nim witaminy z grupy B, A, D, E oraz cynk, jod i selen. Jod i selen korzystnie wpływają na tarczycę, natomiast cynk odgrywa ważną rolę w ochronie organizmu przed wirusami i bakteriami.





pestki słonecznika

To źródło witaminy E i B -
wspomagają funkcjonowanie układu
nerwowego. Zawierają również magnez,
potas, wapń, żelazo, cynk, mangan, miedź
i selen. Ponadto znajdziesz w nich kwas
linolowy, który zmniejsza ryzyko przerzutów
nowotworowych. Zawierają także sporo
błonnik, który reguluje pracę
przewodu pokarmowego i pomaga
walczyć z zaparciami.

makaron z zielonym pesto

składniki

- 50 g makaronu wstążki
- pęczek natki pietruszki
- ½ pęczka bazylii
- mały ząbek czosnku
(można pominąć)
- 50 g prażonych ziaren słonecznika
- 150 ml dobrej oliwy z oliwek
- szczypta soli i pieprzu
- tarty parmezan
(można pominąć)

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

W międzyczasie przygotuj pesto - składniki (zioła, czosnek, słonecznik, oliwa, przyprawy) dokładnie utrzyj w moździerzu. Jeśli nie posiadasz moździerza możesz zmiksować składniki w blenderze na niezbyt gładki sos.

Gdy makaron będzie gotowy, odcedź go i dodaj pesto. Wszystko dokładnie wymieszaj. Na koniec danie możesz posypać odrobiną tartego parmezanu.

Jeśli chcesz by potrawa była bardziej energetyczna, dodaj uduszoną lub ugotowaną pierś z indyka. Z makaronu i pesto możesz przygotować skrzata. Sprawdziliśmy - ten widok bardzo pobudza apetyt u dzieci!

Jak widzisz nie jest to klasyczne pesto z bazylii i orzechów pekan. Zamiast drogich, egzotycznych orzechów użyj swoich pestek słonecznika, które są skarbnicą składników mineralnych.

To zielone pesto powstało na wakacjach. Na plaży, gdy przechodzi pan krzyżąc na całe gardło „gotowana kukurydza, lody, drożdżówki z serem”, dzieci jak na zawołanie nagle głodnieją. Dlatego jedzenie na plażę musi być pożywne, a przede wszystkim być konkurencją dla przydrożnych barów. I to danie takie właśnie jest - smaczne, pachnące i zdrowe. Jak dzieci poszaleją w lodowatej wodzie i zgłodnieją, makaron z pesto jest jak znalazł. Po takim posiłku nie będą za 5 minut głodne. A swoją drogą, jak można się kąpać w 12 stopniach? To tylko dzieci potrafią!

Taki makaron to alternatywa dla klasycznego spaghetti z sosem pomidorowym. Świetnie smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno. Do pesto polecam makaron grube wstążki, do których sos dobrze się przykleja. To danie, które w 15 minut przygotujesz w szpitalu.





o chyba ulubiony rozdział niemal każdego dziecka. Tak naprawdę prawie wszyscy lubimy słodki smak niezależnie od wieku. Kojarzy nam się z poczuciem bezpieczeństwa, spokojem i radością. Dlatego dzieci przebywające w szpitalu powinny mieć możliwość jedzenia deserów, ale oczywiście zdrowych. Proponowane przeze mnie przepisy spełniają ten warunek.

Kogel-mogel z owoców

składniki

- dojrzały banan
- ½ dojrzałego mango
- nieduży kawałek ananasa

Kogel - mogel jest słodki, łatwy w przygotowaniu i przepyszny. Sęk w tym, że dzieci podczas terapii onkologicznej nie powinny jadać surowych jajek. Co zatem zrobić? Jak uzyskać ten kolor, kremową konsystencję i oblizywanie ust?

Wykonanie jest równie proste jak wersji jajecznej. Wystarczy owoce obrać ze skórki, pokroić i zmiksować blenderem. Twoje dziecko z pewnością samo poradzi sobie z przygotowaniem tego deseru.



To owoc, który z powodzeniem mogą jeść dzieci podczas leczenia. Mimo, iż jest to egzotyczny produkt cieszy się dużą popularnością w Polsce. I dobrze, bo jedząc je systematycznie możesz obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi.



czekoladowy mus z awokado

składniki

- dojrzałe awokado
- mały banan
- łyżka prawdziwego kakao
- łyżka syropu daktylowego jeśli lubisz słodsze desery
- 2 łyżki mleka kokosowego
+ śmietanka, która jest zwykle na mleku

To propozycja dla wszystkich miłośników czekolady. Delikatny mus z równie delikatną śmietanką kokosową. Przygotowanie deseru - znów bajecznie proste i zajmie kilka chwil.

Jest to deser, który warto zaplanować wcześniej, ponieważ mleko kokosowe powinno spędzić co najmniej 12 h w lodówce, aby można było z niego zdjąć śmietankę i ubić na puszysty krem. Jeśli jesteś w szpitalu i nie masz dostępu do lodówki, oczywiście możesz pominąć ten etap. Krem posyp po prostu wiórkami kokosowymi, będzie równie smaczny. Dlaczego właśnie śmietanka kokosowa? Jest bezpieczniejsza, bo w przeciwieństwie do tej z mleka krowiego, nie uczula. Ponieważ świetnie pasuje do mocno czekoladowego kremu i dzięki niej staje się on lżejszy. Poza tym, nie oszukujmy się, które dziecko nie lubi bitej śmietany?

Resztę składników zmiksuj na gładką masę i deser gotowy. Szybko i w prosty sposób otrzymujesz pyszny smakołyk. Deser nadaje się do jedzenia w zasadzie zaraz po przygotowaniu, jeśli jednak masz możliwość, włóż go do lodówki na godzinę, aby odrobinę stężał.



To jeden z ulubionych owoców dzieci. Jest słodki i maślany. Po prostu smaczny. Dodatkowo ma jeszcze kilka zalet. Poza wieloma witaminami i składnikami mineralnymi, banany mogą pomóc podczas biegunki. Spożywając je regularnie skracasz czas tej uciążliwej dolegliwości. Uwaga diabetycy - banany mają wysoki indeks glikemiczny (60) powinny być wykluczone przy cukrzycy.

btyskawiczne ciasteczka owsiane

składniki

- szklanka płatków owsianych
- 2 bardzo dojrzałe banany
- 2 łyżki prawdziwego kakao
- suszone owoce
(na przykład: żurawina, morele i jabłka)
- 2 łyżki ziaren słonecznika

Największą zaletą tych ciasteczek jest fakt, że możesz je zrobić na patelni, jeśli nie masz dostępu do piekarnika. Ciasteczka są słodkie i czekoladowe choć nie zawierają ani cukru, ani czekolady. Istne czary-mary!

Zacznij od prażenia ziarenek słonecznika na suchej patelni. Banany dokładnie zgnieć widelcem na jednolitą masę. Do bananów dodaj płatki owsiane, kakao, suszone owoce i pestki słonecznika. Powinna powstać gęsta masa. Formuj okrągłe ciasteczka i piecz je w piekarniku w 180 st. C ok. 10-15 min., aż ciasteczka lekko się przyrumienią. Jeśli nie dysponujesz piekarnikiem możesz ciasteczka „upiec” na patelni. Uważaj, aby patelnia nie była za bardzo nagrzana, aby ciastka nie spaliły się z wierzchu. Formuj okrągłe ciastka, ułóż na patelni, przykryj pokrywką i piecz po 3-4 min. z każdej strony. Wypieki powinny być przyrumienione na wierzchu i wilgotne w środku. Taka wersja jest równie smaczna, jak ta pieczona w piekarniku.

płatki owsiane

To produkt wręcz idealny dla chorych dzieci. Spośród wszystkich zbóż, to właśnie owies zawiera najwięcej białka. Zawiera też sporo błonnika, który otula przewód pokarmowy niczym opatrunek. Udowodniono, że płatki owsiane wzmacniają układ immunologiczny oraz pomagają w walce z astmą. Ośmielę się napisać, że owsianka to najzdrowszy pokarm na świecie.

trufle czekoladowe

składniki

- szklanka ugotowanej ciecierzycy lub gotowej ze słoika, w ostateczności z puszki (produkty wchodzi w reakcje chemiczne z metalem)
- 2 łyżki domowego masła orzechowego (może być kupne, ale niesolone)
- 2 łyżki prawdziwego kakao
- 50 ml soku malinowego
- szczypta cynamonu
- łyżka syropu daktylowego lub miodu

To słodycze, które uchodzą za wykwintne, wyjątkowe i drogie. Są słodkie, miękkie i rozchwytywane. Jest w nich jednak mnóstwo cukru i innych niekoniecznie zdrowych składników. Proponuję więc wersję, która smakowo zaspokoi najbardziej wymagające podniebienia, a jednocześnie jest bardzo zdrowa.

Zacznij od przygotowania domowego masła orzechowego. Wystarczy, że garść orzeszków ziemnych zmiksujesz blenderem na pastę. Uwaga! Musisz mieć blender o dużej mocy (minimum 600 W). Jeśli użyjesz o mniejszej mocy, to jedyne co zrobisz, to spalisz sprzęt. Możesz zamiennie użyć gotowego masła orzechowego (wybieraj takie z dużą zawartością orzechów - minimum 95%). Ciecierzycę zmiksuj na gładką masę. Dodaj pozostałe składniki i dokładnie wyrób. Zanurz dłonie w zimnej wodzie i formuj małe kuleczki. Następnie możesz je obtoczyć w pokruszonych orzechach, płatkach migdałowych lub pistacjach, wiórkach kokosowych lub po prostu w kakao. Gotowe trufle włóż na godzinę do lodówki, aby trochę stężały, a następnie ciesz się ich cudownym smakiem. Z podanych składników otrzymasz ok. 12 trufli.

kakao

To bardzo wartościowy produkt. Nie dość, że poprawia pamięć to jeszcze humor, ponieważ zawiera tryptofan, aminokwas, który jest wykorzystywany przez mózg do wytwarzania serotoniny - hormonu szczęścia. Kakao pomaga również łagodzić stres, dzięki dużej zawartości magnezu.



budyń jaglany

składniki

- ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej (przed ugotowaniem sparz wrzątkiem)
- ½ szklanki mleka lub napoju roślinnego
- łyżka cukru pudru lub miodu, lub cukru trzcinowego
- łyżeczka masła lub oleju kokosowego
- ½ szklanki truskawek (mogą być mrożone) lub innych ulubionych owoców dziecka
- łyżka wiórków kokosowych

Budyń to kolejny dość powszechnie uwielbiany deser. Każdy ma swój ulubiony, jedni wolą śmietankowy, inni owocowy. Proponuję zdrowszą wersję tradycyjnego budyniu z proszku.

Wiórki podpraż na suchej patelni. Zostaw do dekoracji. Resztę składników zmiksuj na gładki krem. Posyp wiórkami. Proste, prawda?

Obecnie coraz popularniejsze stają się napoje roślinne. Wielu z nas cierpi na nietolerancję białka mleka krowiego. Podczas leczenia zdarza się również, że dzieci uczulają się na laktozę (enzym, który pomaga trawić krowie mleko). Z drugiej strony maluchy chętnie jadają nabiał. Dlatego alternatywą są właśnie napoje roślinne. Masz tutaj spory wybór. Od napoju sojowego po migdałowy, ryżowy czy jaglany. Jakie korzyści dają picie zamiennika mleka? Takie napoje, w zależności od rodzaju, dostarczają wielu witamin i składników mineralnych, ułatwiają trawienie, nie zawierają laktozy. Nawet jeśli jesteś zwolennikiem mleka tradycyjnego, warto czasami dla odmiany spróbować napoju roślinnego. Polecam.



To pyszne owoce, które warto wprowadzić do diety. Pamiętaj jedynie, aby zawsze wybierać owoce dojrzałe, świeże, jędrne. Truskawki to skarbnica witamin i składników mineralnych oraz błonnika, który usprawnia pracę przewodu pokarmowego. Poza tym, owoce te korzystnie wpływają na wątrobę. Jeśli jednak usłyszysz od swojego lekarza, że na tym etapie leczenia nie jest wskazane ich jedzenie, możesz je zastąpić w tym przepisie innymi owocami np. gruszką czy mango lub sokiem jabłkowym.

galaretki pomarańczowo-marchewkowa

składniki

- 200 ml świeżo wyciskanego soku z marchwi
- 200 ml świeżo wyciskanego soku z pomarańczy
- 2 łyżeczki agar-agar
(roślinny środek żelujący, zamiennik żelatyny wieprzowej)
- 50 ml gorącej wody

W gorącej wodzie dokładnie rozpuść środek żelujący. Oba soki wymieszaj w jednym naczyniu. Dodaj rozpuszczony agar-agar, dokładnie wymieszaj, rozlej galaretkę do małych misek i pozostaw do stężenia. Galaretki nie musisz trzymać w lodówce. Agar-agar tężeje w temperaturze pokojowej.

Jeśli nie masz możliwości użyć świeżo wyciskanego soku, wykorzystaj sok jednodniowy.

Większość dzieci
lubi galaretki.
Proponuję zdrowszą
wersję od tej w proszku.
Wykonanie równie proste,
ale wartości odżywcze
bez porównania.



*przekąski
i koktajle*



Przekąski to ważna sprawa w życiu dziecka. Coś małego na ząb. Coś słodkiego lub słonego. Czym jest właściwie przekąska? Jest to mały posiłek, który zaspokaja mały głód. Do najpopularniejszych przekąsek należą niestety chipsy, słone paluszki i batoniki.

Własnoręcznie wykonana przekąska może być pełnowartościowa i pyszna. Dziecko prosi batonika - proszę bardzo - domowego, zdrowego i smacznego. A może szejka? Oczywiście - wolisz zielony czy pomarańczowy? Teraz pewnie myślisz - „Szykuje się dzień stania przy garach. Nie da się przecież zrobić zdrowej przekąski szybko”. A właśnie, że się da. Nie dość, że wiesz co dodajesz do swoich smakołyków, to jeszcze robisz je błyskawicznie. Większość przekąsek przygotowujesz w kilka minut. Są takie, na które trzeba poczekać, to najtrudniejsze, ale zobaczcie, że warto!

koktajl z kaszą manną, bananem i mlekiem

składniki

- 2 łyżki ugotowanej kaszy manny lub kaszy jaglanej
- 300 ml ciepłego mleka lub napoju roślinnego
- dojrzały banan
- łyżeczka prawdziwego kakao

Wszystkie składniki zmiksuj blenderem na jednolitą masę. Koktajl będzie gęsty, więc najlepiej podawaj z grubą słomką do picia. Możesz ozdobić napój kawałkami banana.

Koktajle są niezwykle proste w przygotowaniu. Możesz z powodzeniem je zrobić w szpitalu. Poza tym, to świetne rozwiązanie dla dziecka, które musi przestrzegać płynnej czy lekkostrawnej diety.

koktajl gruszkowy

składniki

- dojrzała gruszka
- garść pietruszki
- garść szpinaku
- duża cytryna
- 300 ml kefiru lub jogurtu naturalnego
(możesz zastąpić sokiem jabłkowym lub pomarańczowym)

Zmiksuj gruszkę, pietruszkę, szpinak i kefir. Dodaj sok z jednej cytryny. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, dolej więcej kefiru.

gruszki

To świetne owoce dla naszych dzieci, nawet małych. Są hypoalergiczne, więc rzadko uczulają. To jedno z nielicznych owoców, które zawierają jod - pierwiastek pozytywnie wpływający na działanie tarczycy oraz bor, który zapobiega utracie wapnia z kości.



koktajl warzywno-owocowy

składniki

- szklanka soku pomarańczowego
- banan
- ½ jabłka
- garść szpinaku

Szpinak to jedno z tych warzyw, po które dziecko raczej nie sięga z entuzjazmem. Więcej, to warzywo, które dziecko najchętniej wyrzuciłoby ze swojego menu. Mam jednak na to sposób. Dodaj szpinak do słodkiego koktajlu, a dziecko nawet się nie zorientuje się, skąd ten piękny kolor.

Zmiksuj wszystkie składniki, a powstanie słodki, smaczkawy koktajl o atrakcyjnym wyglądzie. Można nawet zaserwować go jako szybkie śniadanie.



Sok pomarańczowy (podobnie jak grejpfrutowy) niestety nie może być podawany w dniu chemii. Zawiera substancje, które mogą wchodzić w reakcję z lekami. Sok ten jednak warto od czasu do czasu podawać dziecku, szczególnie ten świeżo wyciskany. Jeśli maluch nie przyjmuje chemii, nie ma pleśniawek, jest w dobrej formie, może wypić jego szklankę. Pomarańcza jest dobrym źródłem witaminy C, beta-karotenu i witamin z grupy B. Jeśli dziecko ma ochotę na ten koktajl w dniu podawania chemii, wystarczy, że sok pomarańczowy zamienisz na jabłkowy. Inny smak, ale równie pyszny!

batoniki müsli bez pieczenia

składniki

- 50 g orzechów laskowych
- 50 g żurawiny
- 50 g gorzkiej czekolady
- 50 g wiórków kokosowych
- szklanka płatków owsianych górskich
- 30 g ekspandowanego amarantusa lub gryki (ziarna podobne do dmuchanego ryżu)
- 100 g miodu
- 50 g cukru trzcinowego

Batony - masa cukru i tłuszczu - to ma być przekąska dla dziecka? Robimy czystki w szafkach ze słodyczami. Wyrzucamy bezwartościowe produkty i robimy miejsce pysznym, słodkim i zdrowym batonikom domowym.

Żurawinę możesz na godzinę zalać sokiem pomarańczowym, będzie miękka z kwaskowatym posmakiem.

Orzechy laskowe podpraż na suchej patelni. Możesz obrać je ze skórki, ale nie jest to konieczne. Posiekaj je razem z żurawiną i czekoladą, ale niezbyt drobno. W batonach mają być wyczuwalne kawałki owoców i czekolady.

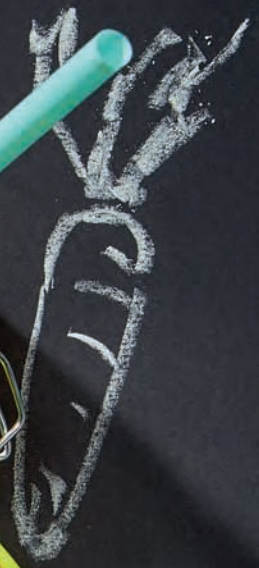
Płatki owsiane wraz z kokosem również chwilkę podpraż na patelni.

W rondelku zrób karmel. Będzie to nasz „klej”, który spoi wszystkie składniki. Rozpuść masło, dodaj cukier i miód. Nie mieszaj. Pozwól, aby cukier sam się roztopił. Gdy cukier będzie już płynny, wyłącz gaz pod rondlem.

Do rondelka dodaj pozostałe składniki (posiekane owoce i czekoladę oraz płatki z kokosem i amarantus). Dokładnie wymieszaj. Ciepłą masę przełóż do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Najlepiej do keksówki. Kiedy przestygnie, włóż na kilka godzin do lodówki, najlepiej na noc, a rano pokrój na prostokąty i batony gotowe.

Batoniki przechowuj w lodówce. Możesz zawinąć każdy w papier do pieczenia, aby się nie posklejały.

MNIAM!



RYCHA!



spring rolls

składniki

- 10 sztuk papieru ryżowego
- duża marchewka
- świeży ogórek
- kiełki słonecznika
- dojrzałe mango
- kalarepa

Na naszej liście przekąsek nie może zabraknąć tych pysznych „ryżowych naleśników” - jak je nazywają moje córki. Są bardzo delikatne w smaku i pełne warzyw, dzięki czemu są bardzo wartościową przekąską.

Marchewkę, ogórka, mango i kalarepę obierz ze skórki i pokrój w cienkie słupki. Papier ryżowy namocz w letniej wodzie. Układaj na desce, a następnie nakładaj po trzy, cztery słupki warzyw, mango i kilka kiełków słonecznika. Zwiń lewy i prawy róg, a następnie ciasno zwijaj jak naleśniki. Warzywne ruloniki można jeść same lub z ulubionym sosem np. czosnkowym lub słodkim chili. Tymi pysznymi rollsami przekonałam do warzyw niejedno dziecko.



Są pyszne i bardzo zdrowe. W kiełkach jest wszystko, co najlepsze i to w dużych dawkach. Są skarbnicą witamin z grupy B, witamin C, D, E, K, PP oraz żelaza, fosforu, wapnia, magnezu, potasu, cynku, jodu, manganu, miedzi, litu, seleniu. Mało tego, kiełki słonecznika to chyba najbardziej lubiane przez dzieci kiełki.





Kolacja to posiłek, który często traktujemy po macoszemu lub wręcz z niego rezygnujemy, a to błąd. Zdarza się, że następnego dnia rano, pociecha musi być na czczo. Jeśli pominiemy kolacje, maluch będzie zwyczajnie głodny, a przez to rozdrażniony i niechętny do współpracy z lekarzem. Mam nadzieję, że poniższe przepisy zainspirują Cię do podawania ciekawych propozycji tego ostatniego posiłku w ciągu dnia.



faszzerowane jajka języki

składniki

- jajko ugotowane na twardo
- łyżka serka śmietankowego
- 2 rzodkiewki
- łyżka ziarenek słonecznika
- szczypiorek
- marchewka lub ogórek

Dzieci są kreatywne, uwielbiają tworzyć i wymyślać. Pomysł z językami podsunęła mi córka, która stwierdziła, że zwykłe jajko jest nudne, ale „jajko zwierzątko” na pewno musi być pyszne. I tak powstały języki. Podaj dziecku swoją kompozycję, a kolejną stwórzcie razem rozwijając jego wyobraźnię.

Jajko ugotuj na twardo. Słonecznik upraż na suchej patelni. Kiedy jajko będzie przestudzone, obierz ze skorupki i przekrój wzdłuż na pół. Wyjmij delikatnie żółtko. W miseczce zrób pastę z żółtka, serką, drobno posiekanej rzodkiewki i szczypiorku oraz dodaj pestki słonecznika. Nafaszeruj pastę wgłębienia w białku. Gotowe jajko odwróć do góry nogami (tak, aby farsz był na spodzie). Z ogórka lub marchewki zrób cienkie kolce i delikatnie wbij w jajko. Oczka i nosek możesz zrobić z ziela angielskiego, pestek dyni lub z czego tylko zechcesz. Takie jajko z pewnością wpadnie w oko każdemu maluchowi.

jajecznicza na parze z dodatkiem mleka

składniki

- 2 jajka
- 100 ml mleka
- łyżeczka masła
- łyżeczka drobno posiekanego szczypiorku
- szczypta soli i pieprzu

Jest to
lżejsza wersja
klasycznej
jajecznicy -
smażonej na maśle
i dobra propozycja dla
dzieci na diecie
lekkostrawnej oraz
wątrobowej.

Na garnku z gotującą wodą postaw szklaną miskę. Dodaj masło, aby się roztopiło. Jajka dokładnie roztrzep z mlekiem. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj do miski, delikatnie mieszając. Gdy jajecznicza będzie miała odpowiednią konsystencję, posyp ją szczypiorkiem. Podawaj z pieczywem.

pasta twarogowa do pieczywa

składniki

- 200 g białego sera półtłustego
- ½ jabłka lub gruszki
- łyżka gęstego jogurtu
- łyżeczka miodu lub cukru trzcinowego
- ziarenka z ½ owocu granatu
- 3-4 ulubione orzechy

Proponuję pastę na słodko. Dzieci z reguły chętnie sięgają po słodkie serki czy twarożki. Te w sklepach nie zawsze zawierają odpowiednie składniki. Dlatego warto samemu zrobić taki smakołyk.

Ser dokładnie utrzyj z jogurtem i miodem. Dodaj drobno pokrojone owoce (możesz również użyć gotowanych). Wymieszaj. Gotową pastą posmaruj pieczywo, posyp ziarenkami granatu i drobno posiekanymi orzechami.



Zawiera sporo witamin (szczególnie z grupy B) oraz składników mineralnych (potas, magnez). Jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy, które pomagają obniżyć ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu.

a dla niejadka mamy kwiatka

składniki

- kromka pieczywa
- serek śmietankowy do smarowania
- mały pomidor
- kilka czarnych oliwek
- szczypior z cebulki dymki

Kromkę posmaruj serkiem, nałóż plaster pomidora. Foremką wytnij kwiatka, zrób buzię i oczka z oliwek oraz łodygę ze szczypiorku.



Zawierają potas, pomagają usuwać nadmiar wody z organizmu. Poza tym, mają sporo witaminy C wpływającej na odporność oraz błonnik, który wspomaga pracę układu pokarmowego.



ogórek faszerowany twarożkiem

składniki

- zielony ogórek
- twarożek ziarnisty
- 3 rzodkiewki
- łyżeczka szczypiorku
- kilka gałązek koperku
- sól i słodka papryka do smaku

Twarożek jak najbardziej powinien znaleźć się w diecie dziecka. Jednak zwykły twarożek jest mało atrakcyjny dla najmłodszych. Jak temu zaradzić? Podaj go w ciekawej formie, która spodoba się dziecku. Małe ogórkowe cudeńka będą z pewnością ciekawsze niż twarożek z pudełeczka.

Ogórka sparz i obierz ze skórki. Pokrój na dwucentymetrowe plastry. Delikatnie łyżeczką wyjmij pestki z ogórka. Powstaną małe „kubeczki” do których nałożysz farsz. Rzodkiewkę drobno pokrój, wraz ze szczypiorkiem dodaj do twarożku. Dopraw do smaku. Nakładaj masę do ogórka. Posyp słodką papryką i udekoruj koperkiem.

ogórek

To jedno z ulubionych warzyw dzieci. Jest uznawane za pospolite i niezbyt doceniane, a szkoda, bo to bardzo wartościowe warzywo. W ponad 90% składa się z wody i ma działanie moczopędne. Dziecko, które musi wypłukać organizm z toksycznych substancji po chemioterapii, powinno jadać ogórka systematycznie. Dodatkowo ogórek zawiera kukurbitacyny - substancje o właściwościach przeciwnowotworowych.

kolorowe spaghetti



składniki

- długi zielony ogórek
- marchewka
- łyżka posiekanego, świeżego koperku
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- szczypta soli i pieprzu

Spaghetti na kolację? Wydaje się, że to trochę ciężkie danie... Ale nie warzywne!

W zasadzie można pokroić warzywa na plasterki czy w kostkę i sałatka gotowa. Jednak z doświadczenia wiem, że w takiej wersji nie jest atrakcyjna dla dziecka. Co innego długie, cienkie nitki. Ogórka i marchew obierz ze skórki i przy pomocy temperówki do warzyw zrób długie paseczki (temperówkę bez problemu kupisz w dużym hipermarkecie lub sklepie internetowym, koszt to 10-20 zł w zależności od modelu).

Jogurt wymieszaj z koperkiem. Dopraw solą oraz pieprzem i gotowe. Długie spaghetti ułóż na talerzu i polej sosikiem koperkowym. Jeśli chcesz, by potrawa była bardziej pożywna, dodaj plaster szynki pokrojonej w paski, gotowane mięso z kurczaka lub jajko.



*sprytne
rozwiązania*



Proces leczenia dziecka chorego onkologicznie jest nieprzewidywalny. Często bywa tak, że musicie zostać w szpitalu przez kilka lub kilkanaście tygodni bez możliwości wyjścia na przepustkę. Kiedy jednak uda się wrócić do domu warto przygotować małe co nieco, aby mieć na „czarną godzinę” w szpitalu. Przedstawię kilka propozycji, które możesz zamknąć w słoikach i zabrać ze sobą na oddział.



pasztet z soczewicy

składniki

- szklanka czerwonej soczewicy
- mała cebulka
- marchewka
- korzeń pietruszki
- natka pietruszki
- ½ szklanki otrębów pszennych (lub innych ulubionych)
- ½ pęczka posiekanej natki pietruszki
- po łyżeczce suszonego: majeranku, słodkiej papryki i lubczyku
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- liść laurowy
- sól, świeżo mielony pieprz (może być ziołowy)
- łyżka oleju kokosowego lub rzepakowego

Dzieci lubią pasztety. Niestety dobry pasztet trudno kupić. Najlepiej więc zrobić samemu. Czy to mięsny, czy warzywny, z pewnością będzie lepszy i zdrowszy niż ten ze sklepu. Oto przepis na bardzo pożywny pasztet z soczewicy.

Soczewicę wypłucz pod bieżącą wodą. Zalej dwoma szklankami wody (proporcje 1:2), dodaj ziele angielskie i listek laurowy. Gotuj na małym ogniu, aż soczewica wchłonie całą wodę. Posól dopiero pod koniec gotowania.

Cebulkę drobno posiekaj, zeszklij na oleju. Dodaj startą marchew i pietruszkę. Dopraw szczyptą soli i pieprzu. Duś do miękkości.

Gdy wszystkie składniki przestygną, połącz je i dodaj drobno posiekaną natkę pietruszki, otręby, zioła. Dopraw do smaku.

Tak przygotowany pasztet możesz upiec w piekarniku lub włożyć do małych słoiczków i pasteryzować również w piekarniku. Najlepiej pasteryzować przez godzinę (słoiczki 180 -200 ml) w 150 st. C. Z mojego doświadczenia - takie słoiczki bardzo ułatwią ci życie w szpitalnej rzeczywistości.

Do pasztetu najlepiej wybierz właśnie czerwoną soczewicę. Po ugotowaniu jest bardzo miękka, wręcz rozgotowana. Nie trzeba jej już mielić. Soczewica, mimo że to roślina strączkowa, jest lżej strawna od fasoli. Istotne jest, że soczewica ma niski indeks glikemiczny, co oznacza, że mogą ją jeść dzieci z cukrzycą.

pasztet jaglany

składniki

- ½ szklanki suchej kaszy jaglanej
- cebulka
- marchewka
- jajko
- po łyżce koperku i pietruszki
- łyżeczka oleju kokosowego
- szczypta soli i pieprzu
- ½ łyżeczki suszonego oregano

Mało które dziecko sięgnie z entuzjazmem po kaszę. Pewnie nie raz próbowałaś/eś „wmusić” w pociechę choć kilka łyżek tego zdrowego ziarna. My dorośli wiemy, że kasza jest wartościowa. Dziecko niestety nie przywiązuje do tego wagi. Dla niego jedzenie ma być przede wszystkim smaczne i ładne. Pasztet z kaszy to dobry wybór. Łączy zdrowe z ulubionym i wszyscy są zadowoleni. Dziecko, bo je pasztet. Rodzic, bo dziecko je zdrową kaszę.

Bardzo wiele osób rezygnuje z kaszy jaglanej, gdyż ma ona gorzkawy posmak. Jednak, aby się go pozbyć wystarczy przed gotowaniem sparzyć kaszę wrzątkiem. Kaszę zalej szklanką wody i ugotuj wraz z marchewką do miękkości. Następnie marchew wyjmij z kaszy i pokrój na drobna kostkę. Jajko ugotuj na twardo. Cebulkę zeszklij na oleju kokosowym.

Do gotowej kaszy dodaj cebulkę, drobno posiekane jajko oraz zioła (świeże, drobno posiekane i suszone). Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Małą keksówkę wyłóż folią spożywczą. Włóż masę. Kilka razy energicznie uderz formą, aby masa dobrze się zbiła. Pasztet włóż na kilka godzin do lodówki, a najlepiej na całą noc.

Pasztet podawaj z pieczywem lub warzywami.

Możesz go również włożyć do małych słoiczków i pasteryzować.

Taki pasztet jest świetną alternatywą dla klasycznego - mięsnego.

krem czekoladowo-orzechowy

składniki

- 100 g orzechów laskowych
- ½ szklanki tłustego mleka
- tabliczka gorzkiej czekolady
- opcjonalnie syrop daktylowy

„Porcja kakao i orzechów”- tak reklamuje się popularny krem. W rzeczywistości orzechów i kakao jest w nim niewiele, za to pod dostatkiem cukru i utwardzanego oleju palmowego. Nie jest to więc dobra propozycja dla dziecka, szczególnie chorego. Można przygotować własny z prawdziwą czekoladą, kakao i orzechami.

Orzechy podpiecz w piekarniku ok. 15 min., przestudź i obierz z łusek. Gotowe orzechy zmiel (w młynku do kawy lub blenderem).

Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej i stopniowo dolewaj ciepłe mleko. Dokładnie wymieszaj. Dodaj orzechy, ponownie wymieszaj. Dodatkowo możesz dosłodzić syropem daktylowym. Włóż do lodówki, aby konsystencja nieco stężała.

orzechy laskowe

Mają mnóstwo cennych składników odżywczych. Zawierają witaminę E, czyli witaminę młodości, potas, który reguluje ciśnienie krwi oraz fosfor i wapń - pierwiastki, które odpowiadają za mocne zęby i kości.

czekolada

Z wysoką zawartością kakao może na stałe zagościć w jadłospisie dziecka. Taka czekolada zawiera magnez, żelazo, potas i jednocześnie mało cukru. Uwaga! Czekolada nie jest jednak wskazana przy wysokich próbach wątrobowych.

błyskawiczny mus śliwkowy

składniki

- 200 g suszonych śliwek
- szklanka ciepłej, przegotowanej wody

Zalej na noc śliwki ciepłą wodą. Rano odlej wodę, a śliwki zmiksuj na mus. Takie „szybkie powidła” są bardzo smaczne zarówno do kanapki, jak i do placuszków, naleśników lub do wyjadania wprost ze słoika.



Dzieci z reguły lubią słodki dodatek do śniadania. Przygotowanie domowego dżemu to niestety bardzo czasochłonne zajęcie. Dobre powidła czy konfitury smażą się zwykle kilka godzin, a najlepiej kilka dni. Przedstawiam sprytne rozwiązanie pozwalające bardzo skrócić ten czas.

co
pić?

**Pamiętaj,
dziecko podczas
terapii powinno
bardzo dużo pić
nawet 2 litry dziennie,
aby wypłukać
wszystkie toksyny
z organizmu.**






Nasz organizm składa się głównie z wody, więc picie jej jest w pełni naturalne i wskazane. Oczywiście, my dorośli to wiemy, gorzej z dziećmi. Dzieci z reguły nie przepadają za nijakim smakiem wody. Jakie jest najprostsze rozwiązanie? Podawać kupne wody smakowe? W żadnym wypadku. W sklepowej wodzie smakowej może być nawet 5 tyżeczek cukru! Wodę smakową z powodzeniem przygotujesz samodzielnie w domu lub szpitalu.


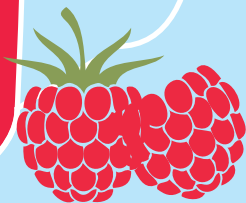


Najprostszą wodą smakową jest połączenie wody (najlepiej przegotowanej i wystudzonej lub źródlanej) z sokiem z cytryny lub pomarańczy. Niestety podczas podawania chemii dziecko nie powinno spożywać cytrusów. Co wtedy zrobić? Przygotować wody w oparciu o inne owoce.

woda malinowa



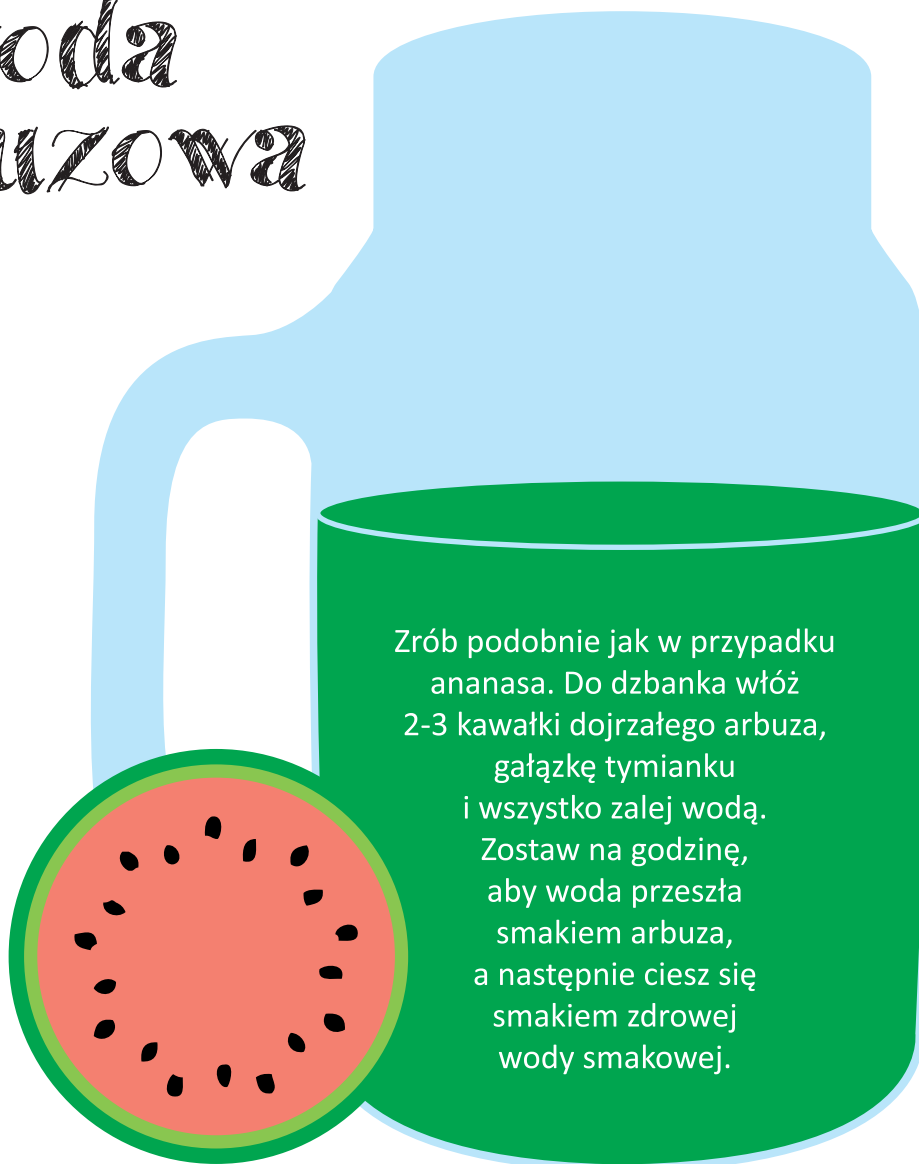
Świeże, dojrzałe
maliny zalej wodą,
dodaj wyparzoną skórkę
z limonki (wystarczy
kawałek ok. 3 cm)
i napój gotowy.



Do dzbanka włóż kilka
kawałków owocu,
gałązkę świeżej mięty.
Wszystko zalej wodą.
Po godzinie napój
jest gotowy.

woda ananasowa

woda arbuzowa



Zrób podobnie jak w przypadku ananasa. Do dzbanka włóż 2-3 kawałki dojrzałego arbuza, gałązkę tymianku i wszystko zalej wodą. Zostaw na godzinę, aby woda przeszła smakiem arbuza, a następnie ciesz się smakiem zdrowej wody smakowej.

kolorowe lemoniady

Bardzo proste i szybkie w przygotowaniu. Wystarczy szklanka wody, kawałek ulubionego owocu, odrobina miodu, ulubione zioła (można pominąć) i pyszny, zdrowy napój gotowy.

lemoniada czerwona

Do wody dodaj odrobinę soku z buraka. Najlepiej sok wycisnąć w wyciskarce lub sokowirówce. Jeśli nie posiadasz takiego sprzętu, zmiksuj buraka blenderem, a następnie wyciśnij sok przez gazę. Do napoju dodaj listek melisy i odrobinę miodu lub innego zamiennika cukru np. syropu daktylowego.

lemoniada zielona

Do wody dodaj zielony sok. Może być z natki pietruszki, szpinaku czy jarmużu. Soku nie trzeba dodawać zbyt wiele, chodzi nam tylko o uzyskanie zielonego koloru. Do tego kilka kropli soku z cytryny, odrobina miodu i gotowe.



Możesz do wody smakowej użyć innych ulubionych owoców. Świetnie sprawdza się mango, jabłko, truskawki, czarna porzeczka. Warto też wykorzystać owoce mrożone.

Jeśli dziecko cierpi na nudności, do wybranej wody smakowej dodaj kawałek imbiru pokrojonego w plasterki (ok. 2 cm). Imbir pomaga przy nudnościach i wymiotach.

kompot

Pamiętam, w dzieciństwie był to jedyny słodki napój, jaki pojawiał się na naszym stole. Moja babcia była mistrzynią kompotów. Z każdego owocu potrafiła wyczarować wspaniały napój. Dziś kompoty odeszły do lamusa, a szkoda, bo to bardzo wartościowe smakołyki. Wystarczy dowolny owoc, woda, trochę cukru i gotowe.

Pamiętaj, aby kompotów nie gotować za długo. Wystarczy zagotować wodę z owocami, następnie zmniejszyć ogień, gotować jeszcze ok. 10 min. i odcedzić owoce. Następnie trochę dosłodzić, dodać listki mięty lub melisy i kompot gotowy. Taki napój z bez trudu przygotujesz w szpitalu.

herbatki owocowe

To bardzo szybki i prosty sposób na ugaszenie pragnienia dziecka. Tutaj wystarczy jedynie umiejętność czytania składu na opakowaniu. Wybieraj tylko te herbaty, które w składzie mają owoce (im większa ich zawartość, tym lepiej). W dobrej herbacie jest 100% suszonych owoców. I tak powinno być. Cóż to za herbata owocowa bez owoców?

Oczywiście warto również zrobić swoje owocowe herbatki. Wystarczy, że ususzysz kwiat lipy, dzikiej róży czy maliny. Taki susz zalej wrzątkiem, dla smaku dodaj suszoną żurawinę i herbata gotowa.

skrzyp polny

Ta niepozorna roślina występuje niemal na każdym kroku. Możesz ją spotkać na łąkach, czy na polach. Traktowana jest jak uciążliwy chwast, tymczasem to bardzo cenne zioło. Skrzyp polny wykorzystywany jest w medycynie naturalnej od zawsze. Skrzyp działa łagodnie moczopędnie. Jest wskazany szczególnie w sytuacjach, gdy dziecko powinno wydalic jak najwięcej toksycznych substancji podczas przyjmowania chemii. Jednak zanim sięgniesz po skrzyp polny zapytaj lekarza prowadzącego. Często podczas leczenia dziecko zażywa również inne środki moczopędne. Nie może przyjmować ich w podwójnej dawce. Skrzyp polny działa także łagodnie rozkurczowo na drogi żółciowe oraz uszczelnia ściany naczyń krwionośnych. Zioło to jest skarbnicą krzemionki, która „ucieka” z organizmu podczas leczenia. Warto podawać jedną filiżankę dziennie.

pokrzywa

Chyba każdy z nas zna tę „parzącą” roślinę. Podobnie jak skrzyp, można ją znaleźć na łące czy w lesie. Często uznawana jest za pospolity chwast, a szkoda, bo zawiera wiele cennych substancji zdrowotnych. Pokrzywa znana jest ze swoich właściwości moczopędnych. Poprawia funkcjonowanie wątroby, obniża poziom glukozy we krwi i pobudza czynność wydzielniczą trzustki. Herbatka z pokrzywy wskazana jest przy anemii i osłabieniu organizmu. Zapobiega zatrzymywaniu płynów w organizmie.



*w co się
zaopatrzyć?*



Jest kilka sprzętów kuchennych, które są łatwo dostępne i nie wiążą się dużymi wydatkami, a na zawsze mogą zmienić twoje podejście do gotowania. Dzięki nim będzie ono dla Ciebie przyjemniejsze i ciekawsze. Pomogą Ci przyrządzić naprawdę zdrowe i pięknie prezentujące się dania.

Zainwestuj w garnek do gotowania na parze lub specjalną silikonową wkładkę. Podczas leczenia, kiedy dziecko będzie na diecie lekkostrawnej czy wątrobowej takie urządzenie bardzo ułatwi ci życie.

Równie pożytecznym urządzeniem będzie ręczny czy kielichowy blender. Przyda się do miksowania zup, przygotowywania deserów i koktajli. Poza tym zajmuje mało miejsca. Nawet jeśli jego kupno to wydatek ok. 100 zł, to sprzęt ten będzie ci służył lata, bardzo przyspieszy wykonywanie wielu potraw i pozwoli uzyskać atrakcyjny ich wygląd.

Polecam również zaopatrzyć się w foremki do wycinania kształtów. Znajdziesz je w każdym większym supermarkecie. Warto mieć kwiatuszki, serduszka czy autka. Dzięki foremkom wyczarujesz szybko całe światy na talerzu. Omlet, naleśnik czy kanapka nie będą już nigdy nudne.

Już wiesz, że podczas leczenia dziecko powinno dużo pić. Masz smaczne przepisy na napoje zimne i ciepłe. Co jednak zrobić, gdy dziecko mimo wszystko za mało pije? Ważne jest nie tylko co dziecko pije, ale i w czym pije. Im bardziej kolorowy i „odlotowy” jest kubek, tym większa szansa, że po niego sięgnie. Warto zainwestować w kubek z ulubionym bohaterem. Dla młodszego malucha wybrać grający lub świecący. Starsze dziecko z pewnością zainteresuje się kubkiem, który zmienia kolory pod wpływem temperatury. Dobrym rozwiązaniem są również kolorowe słomki, czasami dodatkowo przyozdobione. Moim pomysłem, aby córka przyjmowała dużo płynów były kolorowe kubeczki, przypominające te, w których podaje się szejki. Małe, plastikowe, zamykane z kolorową słomką. Kubeczków w zestawie było pięć. Jeśli była szansa na wyjście do domu, mówiłam Agatce, że codziennie pije z kubeczka innego koloru, a jak dojdziemy do ostatniego to pójdziemy do domu. Więc piła w żółtym, pomarańczowym, czerwonym, zielonym i fioletowym. Zwykle to działało. Na pewno znajdziesz swoją metodę!



*wskazówki
i
ciekawostki*



w tym rozdziale przedstawię naturalne produkty, zioła i inne składniki codziennej diety, które wspomogą leczenie. Znajdziesz tu też szczególne zalecenia dietetyczne oraz ogólne wskazówki dotyczące żywienia podczas terapii onkologicznej. Pomogą one Wam radzić sobie z problemami zdrowotnymi, które często pojawiają się podczas chemioterapii. Każde dziecko inaczej przechodzi leczenie. Nie u wszystkich pojawiają się opisane poniżej trudności. Omawiam skutki uboczne, które występują najczęściej. Dzielę się wiedzą i doświadczeniem, aby wesprzeć Was zwłaszcza w trudnych okresach leczenia.

Jednocześnie przypominam, że w każdym przypadku ostatecznym autorytetem odnośnie wytycznych dotyczących diety jest lekarz prowadzący dziecko. Dlatego zawsze pytaj lekarza bądź dietetyka szpitalnego czy możesz podać dany produkt dziecku. To, co podajesz do jedzenia i picia, może wchodzić w reakcje z cytostatykami. Nie podawaj też ziół na własną rękę. Lekarz najlepiej wie, co w określonej sytuacji jest wskazane lub zakazane, a wasze wzajemne zaufanie jest ważnym elementem terapii.

ogólne zalecenia dietetyczne podczas leczenia

Nie ma jednakowych zasad żywienia dla wszystkich pacjentów. Zależą one od wieku, rodzaju nowotworu i wielu innych parametrów. Są jednak pewne ogólne zalecenia, które warto zastosować w każdym wypadku.

- Dieta powinna zawierać dużo białka. Warto wprowadzić do niej chude mięso, ryby, jajka, nabiał.
- Posiłki powinny być łatwostrawne czyli gotowane, duszone, pieczone i w miarę możliwości urozmaicone.
- Jeśli wystąpi nietolerancja laktozy, zamiast mleko na produkty mleczne - twaróg, kefir, jogurt lub czasowo wyeliminuj je z diety. Możesz je także z powodzeniem zastąpić napojami roślinnymi - sojowymi, ryżowymi, migdałowymi, orzechowymi, kokosowymi itp.
- W miarę możliwości do każdego posiłku podawaj warzywa. W zależności od innych zaleceń - gotowane lub surowe.
- Ogranicz tłuszcz zwierzęcy, zamiast niego do jadłospisu wprowadź oleje, oliwę z oliwek.
- Jeśli dziecko nie chce jeść, wprowadź do diety specjalne preparaty odżywcze (dostępne w aptekach), a do potraw dodawaj mielone orzechy, mleko w proszku czy mąkę – zwiększy to kaloryczność posiłków.
- Mięso czerwone (wieprzowe, wołowe) zamiast na drób - zwykle jest lepiej tolerowany.
- Zrezygnuj lub ogranicz podawanie słodyczy. Zamiast kupnych ciastek czy wafelków przygotuj domowe wypieki.
- Wybieraj suszone owoce bez konserwantów (między innymi bez dwutlenku siarki), dostępne w działach i sklepach ze zdrową żywnością).
- Metaliczny posmak jedzenia (często pacjenci przyjmujący chemioterapię skarżą się, że jedzenie smakuje jak metal) spróbuj zneutralizować świeżymi ziołami, delikatnymi przyprawami, świeżymi owocami lub marynowaniem przed przyrządzeniem (mięso, ryby).
- Podawaj potrawy w temperaturze pokojowej. Bardzo gorące mogą mieć zbyt intensywny smak dla dziecka.
- Podawaj mniejsze porcje, ale częściej. Zamiast 4 - 5 posiłków wprowadź 5 - 6.
- Zwiększ ilość płynów w diecie. Pomoże to w wielu problemach np. biegunkach czy zaparciach, a ponadto mały pacjent szybciej wypłucze z siebie toksyny.

- W przypadku zaparc, spróbuj stopniowo zwiększać ilość pełnoziarnistego pieczywa, płatków zbożowych, otrębów, kasz, brązowego ryżu i surowych warzyw oraz owoców świeżych i suszonych (śliwki, morele, jabłka).
- Przy problemach z biegunkami przez 1 - 2 dni wprowadź dietę lekkostrawną oraz podawaj większą ilość płynów. W przypadku uzyskania poprawy, stopniowo włączaj pokarmy stałe, na początek niewielkie ilości, co 2 - 3 godziny (biały ryż, gotowane ziemniaki i marchew, mus z bananów, pieczonych jabłek, brzoskwiń, jajo na miękko, gotowana pierś z kurczaka lub indyka, łagodnie przyprawione zupy). Wyklucz z diety sorbitol (gumy do żucia, słodycze, niektóre płatki śniadaniowe) ponieważ ma on działanie przeczyszczające. Warzywa surowe zastąp gotowanymi. Wyklucz z diety warzywa kapustne i cebulowe, śliwki, owoce cytrusowe i suszone oraz sok jabłkowy.
- Jeśli u dziecka pojawi się zapalenie błony śluzowej czy pleśniawki, podawaj pokarmy przetarte, zmiksowane o łagodnym smaku. Zrezygnuj z pikantnych potraw oraz kwaśnych np. kiszzone ogórki czy kwaśne soki. Nie podawaj również produktów suchych o ostrych krawędziach np. sucharków czy niektórych chrupiek - będą dodatkowo, niepotrzebnie podrażniać. Podawaj napoje przez słomkę, letnie, łagodne w smaku.
- Jeśli u dziecka występują nudności, nawet po podaniu specjalistycznych preparatów przeciwwymiotnych, podawaj do picia letnią herbatkę z imbirem lub coś kwaśnego np. sok z kiszzonej kapusty. Mogą również pomóc drobne przekąski np. kawałek czerstwego pieczywa lub kilka krakersów.
- Czasami dzieci czują się lepiej po wyeliminowaniu z diety glutenu (pszenica, żyto, jęczmień, owies). Zamiast nich do diety wprowadź kukurydzę, ryż, amarantus, ziemniaki.
- Unikaj smażenia, zamiast tego potrawy gotuj w małej ilości wody, na parze albo piecz w folii lub rękawie do pieczenia.



neutropenia

Problemem, który dotyka wszystkich małych pacjentów jest neutropenia, czyli spadek granulocytów obojętnochłonnych. Odpowiadają one za ochronę przed infekcjami. Brzmi strasznie, ale nie denerwuj się. Spadek wyników to reakcja organizmu na chemioterapię. Oznacza to, że organizm reaguje na leki. To dobrze. Spadek wyników jest widoczny w morfologii.

zalecenia dietetyczne w neutropenii

- Nie podawaj dziecku niepasteryzowanego mleka oraz jogurtów z takiego mleka. Wyłącz z diety jogurty z żywymi kulturami bakterii.
- Wszystkie warzywa i owoce dokładnie umyj i sparz przed jedzeniem. Dodatkowo owoce obieraj ze skórki np. jabłka czy gruszki.
- Wybieraj zawsze owoce i warzywa dojrzałe, świeże i najlepiej z pewnego źródła.
- Nie podawaj niedogotowanego mięsa, konserw, wędlin kiepskiej jakości. Wyeliminuj wędzone ryby.
- Całkowicie zrezygnuj z deserów na bazie surowych jaj. Nie podawaj deseru kogel mogel czy tiramisu.
- Nie podawaj serów pleśniowych, brie czy camembert.
- Unikaj dań typu fast food i z niepewnego źródła.
- Posiłki podawaj świeże, najlepiej zaraz po przygotowaniu.

Najlepiej jeśli posiłki przygotowujesz sam(a), w domu lub w szpitalnej kuchni (jeśli taka jest na oddziale). Posiłki przygotuj maksymalnie na dwa dni np. zupę. Używaj świeżych produktów, które gotuj, gotuj na parze lub duś. Pieczenie też jest dozwolone. Świetnymi produktami są: drobny makaron, ryż, kasze – przygotujesz je szybko i bez problemu. Możesz je podawać na słodko np. z owocami lub na ostro np. z kurczakiem i warzywami. Jeśli dziecko nie chce jeść warzyw, gotuj zupy kremy. Jeśli dziecko nie ma apetytu, dodawaj np. mielone płatki owsiane, aby zwiększyć kaloryczność.

Powtórzę raz jeszcze - chore dziecko jest dzieckiem takim samym, jak każde inne i ma potrzeby takie same jak zdrowe dzieci. Jeśli ma ochotę na pizzę, podaj mu pizzę tylko odpowiednio zmodyfikowaną (przepis w rozdziale „dania główne”). Wystarczą lekkie modyfikacje i małe zmiany. Dasz radę!

podwyższone enzymy wątrobowe

Kolejnym, częstym problem podczas leczenia nowotworów są podwyższone enzymy wątrobowe. Cytostatyki to bardzo toksyczne leki i wątroba nie jest w stanie sobie z nimi poradzić. Zwykle w takiej sytuacji chemia zostaje wstrzymana. Mały pacjent dostaje leki obniżające poziom tych enzymów.

Warto również wprowadzić zioła, które pomogą je obniżyć, ale ostrożnie, ponieważ nie wszystkie zioła mogą być stosowane podczas leczenia. Bezpieczne są: drobny szczypiorek, koperek, oregano, tymianek, melisa, cynamon, imbir, lubczyk, majeranek, kolendra, anyż, ziele angielskie, liście laurowe.

Większość ziół z powodzeniem możesz hodować na kuchennym parapecie. Masz wtedy pewność, że zioła są świeże, nie przyskane. Wystarczy kupić ziarenka, zasadzić w doniczce i czekać, aż wyrosną aromatyczne zioła.

Jeśli twoje dziecko lubi inne zioła, skonsultuj ich stosowanie z lekarzem lub dietetykiem, ponieważ mogą one wchodzić w interakcje ze stosowanymi lekami.

Czym jest dieta wątrobowa?

Mówiąc najprościej jest to dieta lekkostrawna.

zalecenia diety wątrobowej

- Przygotuj małe posiłki 4-5 razy dziennie.
- W miarę możliwości podawaj posiłki regularnie.
- Nie podawaj kolacji tuż przed snem, najlepiej dwie godziny przed pójściem spać.
- Ogranicz w diecie tłuszcze zwierzęce na korzyść roślinnych.
- Staraj się unikać cukrów prostych - słodyczy.
- Jeśli nie występują inne przeciwwskazania, wprowadź do diety owoce, a w szczególności warzywa do każdego posiłku. Najlepiej, aby dziecko spożywało 4-5 porcji warzyw i 2 porcje owoców. Porcja oznacza małą garść.
- Wyeliminuj całkowicie z diety produkty typu fast food.
- Zrezygnuj ze smażenia. Potrawy gotuj w małej ilości wody lub na parze. Dozwolone jest także pieczenie w folii i grillowanie.
- Podawaj dziecku dużo płynów, wody mineralnej, słabych herbatek lub domowych kompotów.
- Staraj się przygotowywać codziennie świeże posiłki. Unikaj odsmażania. Jeśli nie masz takiej możliwości, potrawy pasteryzuj w małych słoiczkach (porcja na raz).

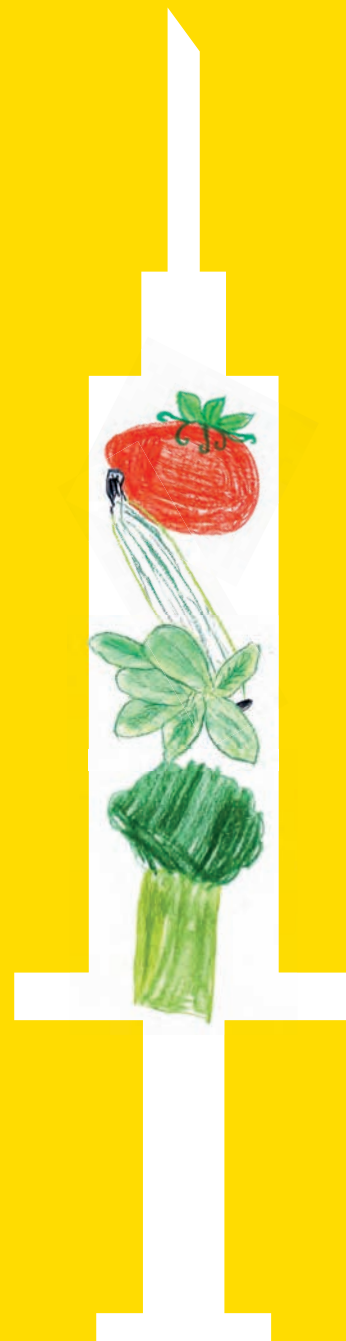


cukrzyca steroidowa

Innym problemem, który może pojawić się podczas leczenia jest cukrzyca steroidowa. Co wówczas zrobić? Jak pomóc dziecku? Także w tym wypadku warto wprowadzić dietę. Jej zadaniem będzie obniżenie poziomu cukru we krwi. Właściwie w przypadku cukrzycy przestrzegania określonych zasad żywienia jest wymagane bezwzględnie.

zalecenia diety cukrzycowej

- Podawaj dziecku posiłki regularnie. Dzięki temu nie będzie dochodzić do występowania dużych wahań stężenia glukozy w organizmie.
- Podawaj produkty zbożowe, zawierają one witaminy z grupy B, które ułatwiają przetwarzanie glukozy w energię (pieczywo razowe, otręby, ryż brązowy, kasze).
- Jeśli nie występują przeciwwskazania, podawaj dziecku surowe warzywa. Gotowane szybciej podnoszą poziom cukru we krwi. Wskazane są: cukinia, ogórki kiszane, kapusta kiszona, zielony groszek, sałata, szpinak, szczypiorek, szparagi, pomidory, seler naciowy, brokuły. Unikaj warzyw strączkowych.
- Poziom cukru pomagają obniżyć zioła: rzeżucha, goździki, cynamon, kozieradka.
- Podawaj dziecku dużo płynów. Woda rozcieńcza krew, zmniejszając stężenie glukozy we krwi.
- Ogranicz również spożywanie soli i ostrych przypraw. Lepiej zastąp je łagodnymi ziołami wspomagającymi trawienie np. bazylią, tymiankiem, majerankiem.
- Sterydy hamują wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego. Zwiększ więc w diecie nabiał: chude twarożki, kefir oraz chude mięso.
- Najlepiej zrezygnuj lub przynajmniej znacząco ogranicz spożycie cukrów prostych, czyli słodczy, słodkich napojów i soków.



na zakończenie

Przygotowując ten poradnik starałam się tak dobrać przepisy, aby większość potraw można było wykonać w szpitalnej kuchni. Chciałam Ci również polecić wspólne gotowanie na oddziale. Nie tylko oszczędzasz czas, ale i pieniądze. Kupując np. sałatę nie zjesz jej z dzieckiem na raz, a miejsca na przechowywanie w szpitalnej lodówce nie ma wiele... Jeśli dogadasz się z inną mamą (tatą) możecie razem zrobić zakupy. Co ważniejsze - dziecko chętniej zjada posiłki w towarzystwie innych dzieci. Nie izoluj więc malucha, jeśli nie ma takiej potrzeby. Jeśli jesteście w sali ogólnej i dziecko ma dobre wyniki, postaraj się zorganizować kącik, w którym razem będziecie jeść. Na naszym oddziale mieliśmy duży stół, który służył do zabawy, warsztatów i jedzenia. Podczas wspólnych posiłków obiad nie tylko lepiej smakował, ale i czas mijał szybciej, a to bardzo istotne w szpitalnej rzeczywistości. Taki rytuał wspólnego gotowania i jedzenia może również okazać się bardzo wspierający dla Ciebie. Ludzi najlepiej łączy wspólny wróg, którym w tym wypadku jest nowotwór. W szpitalu możesz poznać wiele wspaniałych osób, których paradoksalnie, pewnie nigdy byś nie spotkał/a, gdyby nie choroba dziecka. Ja takich poznałam, a trudne doświadczenia sprawiły, że staliśmy się przyjaciółmi, mam nadzieję, do końca życia. Dzięki takim spotkaniom powstała też ta książka.

Życzę Wam dużo siły i wytrwałości oraz mimo wszystko, dobrych chwil, bo takie również będą. Zawsze pamiętaj, że większość dzieci wygrywa walkę z chorobą. Twój wysiłek, nastawienie i wiara mają znaczenie. Powodzenia i wszystkiego dobrego!

Katarzyna Stankow



od iskiereki

Od ponad 10 lat pokazujemy jak towarzyszyć choremu dziecku oraz jego rodzinie pozytywnie i konstruktywnie. Uczymy radości życia i wzmacniania potencjału poprzez nieszablonowe pomysły.

Prowadząc cykliczne zajęcia warsztatowe na śląskich oddziałach onkologii dziecięcej, nieraz szliśmy za potrzebami dzieci i ich kulinarną fantazją. Szpitalne świetlice zamieniały się wtedy w kuchnię, towarzyszyli nam znani kucharze i ludzie z pasją. Między innymi wraz z nauczycielkami - Jolą Kaczmarek i Barbarą Zgolik oraz autorką poradnika - Kasią Stankow współorganizowaliśmy cykl warsztatów: „Zdrowe JedzONKO” dla dzieci i rodziców przebywających na oddziale. Bawiliśmy się przy tym znakomicie, pokazywaliśmy co zdrowe, a nie tylko smakowite. Wspólnie gotujemy z podopiecznymi także podczas wyjazdów wakacyjnych w ramach Akcji Lato. Bo nic tak nie zbliża jak wspólne przyrządzanie posiłków.

To wydawnictwo to mały, choć chyba najpyszniejszy, kawałek naszej działalności. Jest jednym z efektów ogólnopolskiej akcji „Słońce dla ISKIERKI” marki Kolastyna oraz sieci drogerii Rossmann.

Jako organizacja pożytku publicznego zajmujemy się bowiem tworzeniem systemów wsparcia finansowego, psychologicznego i społecznego dla dzieci z chorobą nowotworową i ich rodzin. Od wspierania procesu leczenia po zupełnie niekonwencjonalne projekty terapeutyczne i integracyjne, łagodzące psychologiczne konsekwencje choroby.

Poprzez słuchanie, otwartość i bliskość (a w tym przypadku także poprzez żołądek) staramy się odpowiadać na potrzeby naszych podopiecznych i trafić do serca. Bo wszystko to, co najważniejsze w życiu, robi się z pasją i z potrzeby serca.

dziękujemy

partner projektu:



fotografie:





kontakt

Biuro Fundacji ISKIERKA
tel. / fax: 32 706 90 39
e-mail: biuro@fundacjaiskierka.pl

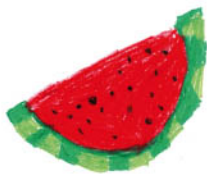
1% *Pamiętaj!*
KRS 0000248546

informacje:

Izabela Molenda
i.molenda@fundacjaiskierka.pl
+48 /0/ 600 812 046

Książkę można zamówić na:
<http://fundacjaiskierka.pl/jak-pomoc/sklep/>

Całkowity
dochód ze sprzedaży
zostanie przeznaczony
na rzecz dzieci
z chorobą
nowotworową



Z wielką radością przyjęliśmy inicjatywę Pani Katarzyny Stankow oraz Fundacji Iskierka, która zaowocowała przygotowaniem poradnika kulinarnego JedzONKO, skierowanego do Rodziców dzieci z chorobą nowotworową. Jesteśmy przekonane, że stanie się on zachętą i nieocenioną pomocą dla Rodziców naszych pacjentów w przygotowaniu zdrowego i smacznego jedzonka. W dobie ogromnej popularności Nigeli Lawson i Gordona Ramseya, proponowana lektura ma szansę stać się czytelnicznym hitem na miarę telewizyjnego MasterChefa!



Dr hab. n. med. Ninela Irga-Jaworska

Dr hab. n. med. Ewa Bień

Katedra i Klinika Pediatrii, Hematologii i Onkologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Dostają Państwo do ręki unikalny przewodnik z wieloma atrakcyjnymi przepisami kulinarnymi, spełniającymi kryteria prawidłowej diety zdrowego dziecka. Prezentowana przez autorkę postawa matki aktywnie wspierającej chorujące dziecko, może być źródłem inspiracji i wiedzy dla innych rodziców. Wszystkie przedstawione przepisy mogą znaleźć w pełni zastosowanie w żywieniu dzieci po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej. Potrawy oparte na surowych owocach i warzywach nie zawsze można podawać w trakcie leczenia, nie są zwłaszcza wskazane w trakcie intensywnej chemioterapii. U dzieci z upośledzoną odpornością, u pacjentów z zaburzoną czynnością wątroby i nerek, dieta powinna być zawsze szczegółowo omówiona z lekarzem prowadzącym. Mając na uwadze powyższe uwarunkowania, życzę czytelnikom „JedzONKA” pięknych przygód kulinarnych pozwalających na urozmaicenie diety chorujących dzieci.



Prof. dr hab. n. med. Tomasz Szczepański

Kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Hematologii i Onkologii Dziecięcej SUM

Choroba nowotworowa powoduje niedożywienie i niedobory ważnych mikrośladków odżywczych, są one pogłębiane przez stosowane leki. Wiedzę o substancjach, które mogą być dostarczone z pożywieniem i wspomagać terapię, mają lekarze i dietetycy. Wiadomo bowiem, że nie da się samą dietą wyleczyć choroby nowotworowej, ale samymi lekami też nie. Konieczne są oba elementy – odpowiednie leczenie i odpowiednie odżywianie pacjenta przez cały czas leczenia i rekonwalescencji. Ale w rzeczywistości na oddziałach szpitalnych albo nie ma dietetyka, albo personel medyczny po prostu nie ma czasu na indywidualne zajmowanie się każdym pacjentem. Na szczęście na onkologii dziecięcej mamy pacjentowi towarzyszą rodzice i to oni zrobią wszystko, aby poprawić stan i samopoczucie chorego. Muszą jednak mieć odpowiednią wiedzę o żywieniu i poszukują jej gorączkowo, w tym w Internecie. Warto zwrócić uwagę, że nie zawsze jest to źródło wiarygodnych informacji. Odpowiedzią na to zapotrzebowanie są książki pisane przez specjalistów w zakresie żywienia i lekarzy medycyny (np. Kuchnia i Medycyna XX wieku. Żywienie w chorobach nowotworowych, 2015).

Cenną pomocą może być poradnik napisany przez matkę chorego dziecka, zawierający przepisy na smaczne, wartościowe posiłki oraz praktyczne wskazówki, jak sobie poradzić w warunkach szpitalnej kuchni, jakie produkty kupić i przygotować by urozmaicić dietę malucha. Wiele z tych dań chętnie zjadłyby wszystkie dzieci.

prof. dr hab. Iwona Wawer

wiceprezes Polskiej Federacji Producentów i Dystrybutorów Suplementów



www.fundacjaiskierka.pl

