„Kasza na stół, na zdrowie, na co dzień”

Kasza

podstawowy składnik zdrowej diety przyszłej mamy i dziecka

LUBIE KASZE

Działanie sfinansowane ze środków
Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych

Jak zacząć zdrowo jeść? Na które elementy codziennej diety warto szczególnie zwrócić uwagę? Wielokrotnie w naszym życiu zadajemy sobie pytania związane z odpowiednim żywieniem zarówno siebie, jak i najbliższych nam osób, po to, aby zapewnić organizmowi wszystko, co potrzebne do prawidłowego funkcjonowania.

Każdy z nas jest inny, więc dieta powinna być dobierana indywidualnie, ale jedną z ważniejszych zasad zdrowego żywienia we wszystkich grupach wiekowych jest urozmaicenie posiłków. Dlaczego jest to takie ważne? Ponieważ nie istnieje jeden produkt czy potrawa, która dostarczy wszystkich składników pokarmowych (białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin, składników mineralnych) w idealnych ilościach i proporcjach. Dbając o urozmaicenie jadłospisu, warto kierować się zasadą „zdrowego talerza", która decyduje o tym, jakie produkty, w jakiej ilości i jak często powinny znaleźć się na Twoim talerzu oraz Twoich bliskich.

LUBIE KASZE

Kasze elementem zdrowej i zbilansowanej diety

Kto powinien jeść kasze?

- **kobiety w ciąży**, ponieważ kasze należą do produktów mało przetworzonych, co oznacza, że w procesie produkcji nie tracą naturalnego bogactwa witamin i składników mineralnych

- **karmiące mamy małych dzieci**, gdyż kasze są bogate w mikroelementy oraz witaminy, których próżno szukać w innych produktach

- **niemowlaki i starsze dzieci** – posiłek na bazie kaszy dostarcza małemu organizmowi siły i wspiera układ odpornościowy w jego prawidłowym funkcjonowaniu

- **nastolatkowie** – kasze w diecie pokrywają zapotrzebowanie młodego organizmu na energię i cenne składniki odżywcze

- **dorośli** – kasze są zdrowe i bogate w składniki odżywcze; ponadto zawierają błonnik, wspierający pracę układu trawiennego i zapewniający uczucie długiego nasycenia, przez co rzadziej sięgamy po przekąski między posiłkami

Zalety każdej z kasz odpowiednio do potrzeb grup docelowych

Kasza jaglana

Zalecana dla kobiet w ciąży ze względu na to, że:

- zawiera tryptofan, który jest składową „hormonu szczęścia"
- mieści w sobie kwas foliowy – niezbędny w pierwszych miesiącach ciąży – kształtuje mózg, rdzeń kręgowy i cały układ nerwowy maluszka

Polecana dla karmiących mam, gdyż:

- stanowi dobre źródło antyoksydantów w tym witaminy E, dzięki czemu skutecznie zwalcza wolne rodniki i ogranicza procesy starzenia się
- zawiera krzemionkę, która poprawia wygląd skóry, włosów i paznokci

Ważna w diecie niemowlaków i kilkulatków:

- jest idealna jako baza kaszek, z łatwością można ją zblendować, aby uzyskać grudkowatą konsystencję, a dodatkowo stanowi dobre źródło żelaza, które jest ważne w procesie powstawania komórek krwi

Istotna w żywieniu starszych dzieci:

- jest dobrym źródłem lecytyny, dlatego też wpływa pozytywnie na pamięć i koncentrację

Kasza gryczana

- zawiera D-chiroinozytol (biorący udział w regulowaniu poziomu glukozy i insuliny we krwi), wskazany w diecie osób chorujących na cukrzycę lub insulinooporność, także w przypadku cukrzycy ciążowej (kobiety w ciąży)
- podnosi wydolność organizmu dzięki zawartości argininy (karmiące mamy)
- wpływa pozytywnie na budowę kości – jest dobrym źródłem magnezu, wapnia i fosforu (niemowlaki i kilkulatki)
- zawiera witaminy z grupy B, które wspierają rozwój mózgu (starsze dzieci)

Kasza jęczmienna

- ma najniższy indeks glikemiczny ze wszystkich kasz (pęczak), co w przypadku cukrzycy ciążowej jest bardzo pożądanym składnikiem diety (kobiety w ciąży)
- wspomaga odchudzanie, jest bogata w błonnik = usprawnia perystaltykę jelit (karmiące mamy)
- stanowi pożywkę do wzrostu dobroczynnych bakterii mikroflory jelitowej (starsze dzieci)

Zdrowie na talerzu

Podstawą budowania codziennego jadłospisu jest tzw. „zdrowy talerz" — najnowsza alternatywa dla dobrze wszystkim znanej piramidy żywieniowej, której przestrzeganie jest zalecane przez dietetyków jako sposób na zdrowe odżywianie.

Zgodnie z regułą „zdrowego talerza", zaraz po warzywach i owocach najliczniejszą objętościowo grupę produktów na naszych talerzach powinny stanowić produkty zbożowe. To one, na czele z kaszami, są doskonałym źródłem energii, która niezwykle potrzebna jest zwłaszcza rosnącemu i rozwijającemu się organizmowi.

Komponując swój posiłek na talerzu, powinniśmy zachować odpowiednie proporcje poszczególnych produktów.

Zaleca się, aby produkty zbożowe stanowiły element co najmniej trzech podstawowych naszych posiłków – śniadania, obiadu i kolacji. Szczególnie podczas obiadu starajmy się na talerzu zachować proporcje tak, aby produkty zbożowe (kasza) zajmowały ¼ jego powierzchni.

Borówki, truskawki, marchew, botwinka są pełne antyoksydantów, które chronią komórki mózgu przed starzeniem się.

Pamiętaj by talerz zapełnić zielonymi warzywami. Szparagi, szpinak, szczaw, kapusta, kiełki to doskonałe źródła kwasu foliowego, który stymuluje produkcje serotoniny, poprawiającej nastrój w stresującym czasie nauki i egzaminów.

Uzupełnij jadłospis w magnez. Dobrym jego źródłem są **kasze grzyczane**, szczaw, szpinak, botwinka, pestki dyni, kakao. Pierwiastek ten usprawnia działanie “szarych komórek” poprawiając pamięć i koncentarcję.

Pestki, orzechy, nasiona są źródłem magnezu i cynku pomagających lepiej radzić sobie ze stresem. Magnez usprawnia działanie “szarycch komórek” ułatwiając zapamiętywanie.

Witaminy z grupby B to nieodłączny element jadłospisu. Nazywamy je “witaminami antystresowymi” bo wspierają cały układ nerwowy zaangażowany w pracę mózgu i ochronę przed stresem. Źródłem tego kompleksu są chude mięso, ryby, soczewica, ciecierzyca, jaja.

Jedz ryby, najlepiej 2-3 razy w tygodniu. Podobnie jak orzechy, pestki i nasiona są źródłem omega 3, które poprawiają ukrwienie mózgu i usprawniają jego pracę. Sięgaj po jajka! Zawarta w żółtku cholina poprawia pamięć i koncentrację.

Dlaczego warto jeść kaszę?

Kasze są bogate w:

- węglowodany złożone, które dostarczają energii do pracy komórek
- błonnik regulujący pracę jelit
- witaminy z grupy B, PP i E
- kwas foliowy
- składniki mineralne, m.in.: potas, magnez, żelazo, wapń i cynk
- białko roślinne (ok. 10 g w 100 g kaszy)

Pod względem wartości odżywczych ważne miejsce zajmuje **kasza jaglana**, która jest źródłem żelaza, magnezu, cynku, krzemu oraz lecytyny wspierającej odporność, koncentrację i siłę naszych latorośli. Uznawana jest także za dobre źródło energii ze względu na długie uwalnianie węglowodanów. Z kolei **kasze jęczmienna i gryczana**, obok wielu witamin (E i z grupy B) oraz składników mineralnych (m.in. żelazo, magnez, potas, wapń, mangan cynk i krzem), zawierają także skrobię, która dostarcza organizmowi niezbędnej energii. Posiłki przygotowywane na bazie powyższych kasz są sycące, a jednocześnie lekkie, dlatego powinny znaleźć się w diecie małych sportowców i miłośników aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, którzy po wysiłku mają większe zapotrzebowanie na energię.

Zawartość makroskładników i składników mineralnych w kaszach (jaglana, jęczmienna, gryczana)

Nazwa produktu spożywczego / potrawy dla 100 g suchego produktu	Sód	Potas	Wapń	Fosfor	Magnez	Żelazo	Cynk	Miedź	Mangan
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Kasza jęczmienna, perłowa	4	264	20	206	45	1,6	0,92	0,18	0,75
Kasza jęczmienna, pęczak	5	228	20	459	45	1,9	0,92	0,18	0,75
Kasza gryczana	5	443	25	459	218	2,8	3,50	0,41	2,04
Kasza jaglana	5	220	10	240	100	4,8	3,40	0,78	1,61

Zawartość witamin w kaszach (jaglana, jęczmienna, gryczana)

Nazwa produktu spożywczego / potrawy dla 100 g suchego produktu	Witamina E	Tiamina	Ryboflawina	Niacyna	Witamina B6	Foliany
	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Kasza jęczmienna, perłowa	0,22	0,186	0,089	3,00	0,24	20,0
Kasza jęczmienna, pęczak	0,47	0,135	0,040	2,19	0,24	19,0
Kasza gryczana	0,31	0,541	0,127	1,95	0,67	32,0
Kasza jaglana	0,10	0,730	0,380	2,30	0,75	30,0

* nie uwzględniono witamin, których wartość jest równa 0 w podanych produktach

** dane pochodzą z „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw" IŻŻ

Wartość energetyczna i odżywcza kasz

Nazwa produktu spożywczego / potrawy dla 100 g suchego produktu	Wartość energetyczna		Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
	kJ	kcal	kcal	g	g	g
Kasza jęczmienna, perłowa	1368	327	6,9	2,2	75,0	6,2
Kasza jęczmienna, pęczak	1398	334	8,4	2,0	74,9	5,4
Kasza gryczana	1407	336	12,6	3,1	69,3	5,9
Kasza jaglana	1449	346	10,5	2,9	71,6	3,2

Udział kaszy w dziennej racji pokarmowej w poszczególnych grupach docelowych

1 porcja to 30 g suchego produktu.

1 łyżka to około 10 g kaszy.

Kobiety ciężarne: powinny starać się jeść około 8 porcji produktów zbożowych dziennie w I trymestrze ciąży i 9 porcji w II i III trymestrze, z tego np. 2-3 porcje kaszy.

Kobieta karmiąca: zalecana racja produktów zbożowych to 8 porcji, w tym kasze w ilości np. 2-3 porcje.

Niemowlę: 1 płaska łyżka kaszy.

Dzieci w wieku 1-3 lat: 4 porcje produktów zbożowych, z czego 1 porcja kasz – 30 g dziennie.

Dzieci w wieku 4-9 lat: 5-6 porcji produktów zbożowych, z czego przynajmniej około 1 porcja kasz — 35 g dziennie.

Dzieci i młodzież 10-16: 7 porcji produktów zbożowych, z czego przynajmniej około 1,5 porcji kaszy — 40 g dziennie.

Dorośli: zalecana racja produktów zbożowych do 8 porcji dziennie, w tym 2-3 porcje kaszy.

Jak wybrać najzdrowszą kaszę?

Wybierajmy kasze jak najmniej oczyszczone i rozdrobnione, ponieważ zawierają najwięcej składników odżywczych i błonnika. W diecie postawmy na różnorodność kasz. Korzystajmy z dobrodziejstw kaszy jaglanej. Cenne właściwości ma pęczak oraz gruboziarnista kasza perłowa. Warto również do naszego menu włączyć kaszę gryczaną.

Kasza dla kobiet w ciąży

Ciąża to wyjątkowy czas w życiu kobiety. Przyszłe mamy powinny szczególnie dbać o codzienne menu, które pozwoli zachować im dobre samopoczucie i utrzymać formę, jak również zapewni prawidłowy rozwój dziecka. Dlatego dieta kobiet w ciąży powinna być przede wszystkim właściwie zbilansowana, tzn. dostarczająca wszystkich niezbędnych dla organizmu matki i dziecka składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. W okresie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię, ale także na składniki odżywcze, m.in. żelazo, jod, cynk, kwas foliowy, witaminy z grupy B, magnez.

Zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego, dla kwasu foliowego, jodu, kwasów omega-3, witaminy D oraz żelaza zalecana jest suplementacja, jednak pozostałe składniki należy dostarczyć wraz z dietą. Dobrym źródłem mikro- i makroelementów są nasze rodzime kasze.

Warto je włączyć do jadłospisu będąc w ciąży także dlatego, że należą one do produktów mało przetworzonych, co oznacza, że w procesie produkcji nie tracą naturalnego bogactwa witamin i składników mineralnych. A tych szczególnie potrzebnych podczas ciąży mają wiele. Najcenniejsze w ciążowej diecie są: kasza gryczana, kasza jęczmienna i kasza jaglana.

Kasze, zwłaszcza gryczana, pęczak, jaglana ugotowane al dente (nie rozgotowane) sprawdzą się również jako prewencja i leczenie zaburzeń gospodarki glukozy, w tym cukrzycy ciążowej. Kobiety ciężarne nie muszą obawiać się spożywania kaszy połączonej w posiłku z warzywami, chudym źródłem białka (gotowana ryba, mięso, soczewica, fasola) oraz dobrych kwasów tłuszczowych nawet w drugiej części dnia.

“Pamiętajmy o podstawowej zasadzie, która głosi, że kobieta w ciąży powinna jeść dla dwojga, a nie za dwoje. Całkowita ilość kalorii spożywana w ciągu dnia wymaga dostosowania do zapotrzebowania przyszłej mamy. W okresie ciąży organizm kobiety wystawiony jest na wielką próbę, dlatego należy zwracać szczególną uwagę na to, co jemy, by wraz z pożywieniem zapewnić sobie i dziecku wszystkie niezbędne składniki. Wystrzegajmy się żywności wysoko przetworzonej, bardzo kalorycznej i często pełnej dodatków wzmacniających smak i zapach. Uważajmy na to, aby w tym czasie również nadmiernie się nie przejadać, w czym pomoże jadłospis oparty na produktach niskoprzetworzonych, takich jak kasze. Stosując się do tych reguł, nie powinnyśmy mieć problemu z nadmierną podażą kalorii. W razie wątpliwości co do prawidłowych przyrostów w ciąży, zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem„

Urszula Somow

dietetyczka, ekspertka kampanii

Kasza w diecie karmiącej mamy

Kobieta w okresie karmienia powinna odżywiać się zdrowo, różnorodnie i według upodobań. W jej jadłospisie nie powinno zabraknąć pełnych ziaren zbóż (kasze, płatki, brązowy ryż, razowy makaron i chleb), zdrowych kwasów tłuszczowych (z olejów roślinnych, tłustych ryb morskich, orzechów i nasion), warzyw i owoców. W pierwszym okresie macierzyństwa mamie potrzebne są dodatkowe dawki witamin z grupy B i magnezu, dobrze wpływających na pracę układu nerwowego. Ich dobrym źródłem są kasze, ciemnozielone warzywa, orzechy i pestki. Karmiąca mama powinna jeść białko z mięsa, ryb i nabiału. Nadal powinna dbać o odpowiednie spożycie wapnia (z przetworów mlecznych i innych źródeł).

Pamiętajmy o zachowaniu odpowiednich proporcji kaszy i wody.

Kasza jaglana
- 1 szklanka kaszy / 2 szklanki wody

Kasza gryczana:
- 1 szklanka kaszy /2 szklanki wody

Kasza jęczmienna perłowa:
- 1 szklanka kaszy /2 szklanki wody

Kasza jęczmienna pęczak:
- 1 szklanka kaszy / 2,5 szklanki wody

danie dla kobiet w ciąży i młodych mam

z kaszą gryczaną

Gryczanka z jabłkiem i orzechami włoskimi

Składniki dla 1 osoby:

- kasza gryczana, sucha – 4 łyżki
- mleko spożywcze 2% – 1 szklanka
- jabłko – 1 sztuka
- orzechy włoskie – 4 sztuki
- mielony anyż – szczypta

Sposób przygotowania:

gotuj kaszę w mleku z dodatkiem anyżu przez około 15 minut, a następnie przełóż ją do miseczki. Jabłko umyj, pokrój i dodaj do kaszy. Orzechy posiekaj. Wymieszaj wszystkie składniki.

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

17 g	białka
75 g	węglowodanów
14 g	tłuszczu
8 g	błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

471 kcal

danie dla kobiet w ciąży i młodych mam

z kaszą gryczaną

Sałatka z kaszą gryczaną, serem kozim i burakiem

Składniki dla 1 osoby:

- kasza gryczana, sucha – 3 łyżki
- ser kozi – 2 plastry
- burak – ½ sztuki
- roszponka – 1 szklanka
- olej rzepakowy – 1 łyżka
- miód pszczeli – 1 łyżeczka
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

buraka umyj i owiń folią aluminiową, piecz w piekarniku przez około 90 minut, a następnie obierz ze skórki i pokrój w paski. Kaszę zalej wrzątkiem i gotuj przez około 15 minut, dodając szczyptę soli. Przygotuj dressing mieszając olej z miodem, musztardą i przyprawami. Składniki przełóż na talerz, posyp rozkruszonym serem i polej dressingiem.

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

18 g białka
43 g węglowodanów
19 g tłuszczu
5 g błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

401 kcal

danie dla kobiet w ciąży i młodych mam

z kaszą jęczmienną

Sałatka z kaszą pęczak, szpinakiem, brokułem, fasolą i orzechami włoskimi

Składniki dla 1 osoby:

- szpinak świeży – 1 szklanka
- kasza jęczmienna pęczak – 4 łyżki
- brokuł – 1 szklanka
- fasola biała, konserwowa – 3 łyżki
- orzechy włoskie – 15g
- olej rzepakowy – 1 łyżka
- ocet jabłkowy – 1 łyżka
- miód pszczeli – 1 łyżeczka
- musztarda – 1/2 łyżeczki
- natka pietruszki – 1 łyżka

Sposób przygotowania:

kaszę ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z informacją zamieszczoną na opakowaniu produktu. Brokuł umyj i podziel na różyczki. Następnie wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj przez około 3 minuty. Przygotuj dressing mieszając olej z octem, miodem i musztardą. Fasolę z puszki odsącz z zalewy i opłucz pod bieżącą wodą. Składniki przełóż na talerz i polej dressingiem. Całość wymieszaj i posyp posiekaną natką pietruszki.

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

15 g białka
65 g węglowodanów
20 g tłuszczu
11 g błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

473 kcal

danie dla kobiet w ciąży i młodych mam

z kaszą jęczmienną

Pęczotto z dynią, serem kozim i orzechami włoskimi

Składniki dla 1 osoby:

- kasza pęczak, sucha – 5 łyżek
- dynia hokkaido – 150g
- cebula – ½ sztuki
- czosnek – 1 ząbek
- olej rzepakowy – 1 łyżka
- bulion – ½ szklanki
- ser kozi (roladka) – 30g
- orzechy włoskie – 15g
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania: na rozgrzanym w garnku oleju zeszklij posiekaną w drobną kostkę cebulę oraz czosnek. Dodaj dynię pokrojoną w kostkę oraz przyprawy, wsyp kaszę i podsmaż. Do kaszy dolewaj równe partie gorącego bulionu i podgrzewaj stale mieszając. Ustaw największy płomień lub moc palnika, by kasza jednocześnie chłonęła bulion, a jego nadmiar wyparowywał. Kiedy kasza wchłonie pierwszą partię płynu, dodaj następną. Gotowe danie przełóż na talerz i posyp posiekanymi orzechami oraz serem.

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

17 g białka
65 g węglowodanów
24 g tłuszczu
9 g błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

512 kcal

danie dla kobiet w ciąży i młodych mam

z kaszą jaglaną

Jaglanka na mleku z suszonymi morelami

Składniki dla 1 osoby:

- kasza jaglana – 4 łyżki
- mleko spożywcze 2% – 3/4 szklanki
- morele suszone – 2 sztuki
- orzechy włoskie – 3 sztuki
- miód pszczeli – 1 łyżeczka

Sposób przygotowania: gotuj kaszę w mleku przez około 15-20 minut i przełóż do miseczki. Dodaj posiekane suszone owoce, orzechy, miód i wymieszaj wszystkie składniki.

Żeby zniwelować gorzkawy posmak kaszy jaglanej, warto przed ugotowaniem podprażyć ją na suchej patelni, aż do momentu wydzielenia się przyjemnego zapachu, a następnie wypłukać kaszę w zimnej wodzie. Można też zamiast tego wypłukać ją w gorącej, a następnie zimnej wodzie.

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

14 g	białka
64 g	węglowodanów
11 g	tłuszczu
4 g	błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

396 kcal

danie dla kobiet w ciąży i młodych mam

z kaszą jaglaną

Czekoladowy mus z kaszy jaglanej i suszonych śliwek

Składniki dla 4 osób:

- kasza jaglana, sucha – ½ szklani
- mleko spożywcze 2% – 1-1 ½ szklanki
- śliwka suszona – 8 sztuk
- miód pszczeli – 1 łyżeczka
- czekolada gorzka – ½ tabliczki

Sposób przygotowania: ugotuj kaszę jaglaną. Śliwki zalej wrzątkiem i odstaw na 20 min. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej. Umieść w kielichu blendera wszystkie składniki i zblenduj na gładki mus. W razie potrzeby dodaj więcej mleka. Przełóż do miseczek i odstaw do lodówki na minimum 2 godziny. Podawaj z malinami lub innymi ulubionymi owocami.

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

8 g	białka
44 g	węglowodanów
11 g	tłuszczu
2 g	błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

305 kcal

danie dla kobiet w ciąży i młodych mam

z kaszą jaglaną

Pasta z zielonego groszku, kaszy jaglanej i jajka

Składniki dla 1 osoby:

- groszek zielony świeży lub mrożony – 100g [¾ szklanki]
- jajko – 1 sztuka
- kasza jaglana – 2 łyżki
- czosnek – 1 ząbek
- jogurt naturalny – 2 łyżki
- mięta świeża – 1 garść
- ocet jabłkowy – 1 łyżeczka
- sól, pieprz

Sposób przygotowania: ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Groszek ugotuj we wrzącej wodzie, do momentu, aż całkowicie zmięknie. Ugotuj jajko na twardo. Umieść w kielichu blendera wszystkie składnik i zblenduj na gładką pastę. W razie potrzeby dodaj niewielką ilość wody.

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

20 g białka
40 g węglowodanów
8 g tłuszczu
7 g błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

286 kcal

Kasze w diecie niemowlaka

Rozszerzanie diety niemowlaka to okres stresujący dla większości rodziców. Kasze mogą być pierwszym lub jednym z pierwszych produktów podanych maluchowi. Są wysoko odżywcze, zawierają w małej porcji dużo korzystnych dla zdrowia składników. Ponadto łatwo połączyć je z warzywami, masłem oraz źródłem białka, np. soczewicą, gotowaną rybą lub mięsem, w pełnowartościowy posiłek.

Jak i kiedy wprowadzać kaszę do diety niemowlaka?

Ze względu na niedojrzałość układu pokarmowego i immunologicznego nie zaleca się wprowadzania nowych produktów przed 4. miesiącem życia (w przypadku wcześniaków liczy się wiek skorygowany).

Ile razy dziennie dziecko może jeść kaszkę?

Na początek najlepiej podawać ją raz. Starsze niemowlę może dostawać kaszkę częściej – dwa, a nawet trzy razy dziennie. Pamiętajmy jednak, aby w codziennym jadłospisie dziecka były również warzywa, owoce, mięso, ryby, a także żółtko jajka i inne produkty zbożowe.

Przede wszystkim podajemy kaszę małymi porcjami – 2-3 łyżeczki ugotowanej kaszy wystarczy. Z czasem możemy zwiększać porcje, w połączeniu z innymi produktami.
Na początek dobrze jest wybierać kaszki jednoskładnikowe. Nie muszą być to produkty „dla niemowląt"! Te bardzo często zawierają dodatek cukru oraz soli, których niemowlakom podawać nie powinniśmy. Najlepiej samodzielnie ugotujmy kaszę, np. jęczmienną, jaglaną lub gryczaną (bez solenia) i podajmy ją maluchowi. Pierwsza kaszka może, ale nie musi zawierać glutenu. Najważniejsza jest różnorodność, dlatego po 2-3 dniach podawania np. kaszki jaglanej, zaproponujmy dziecku inną, np. pęczak czy gryczaną. Pamiętajmy, że już od małego uczymy dziecko tolerancji dla różnych smaków, więc nie wybierajmy jedynie kaszek drobnoziarnistych, takich jak manna, ani produktów słodzonych. Najlepiej wprowadzajmy kasze codziennie, dbając o ich różnorodność i z czasem łącząc je z innymi produktami, np. z masłem, gotowanymi warzywami, roślinami strączkowymi lub rybą czy mięsem.

Kasza podstawą pełnowartościowej diety w okresie wzrostu i dojrzewania

Żywienie dzieci w okresie dorastania jest o wiele bardziej skomplikowane niż żywienie dorosłych, gdyż zmienia się u nich zapotrzebowanie na wybrane składniki odżywcze. Zbilansowany jadłospis powinien dostarczać energii młodemu człowiekowi na cały dzień. Dieta dziecka musi składać się z pożywnych i pełnowartościowych posiłków zawierających wszystkie niezbędne składniki odżywcze. W dziennym jadłospisie powinno znaleźć się 5 posiłków podawanych w równych odstępach czasowych, mniej więcej co 3-4 godziny.

Nasze dzieci jedzą za mało warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych, co przekłada się na zbyt niskie spożycie węglowodanów, kwasu foliowego, wapnia czy żelaza, za często natomiast sięgają po żywność wysoko przetworzoną jak fast foody, słodycze i słone przekąski, słodzone napoje.

“Ponieważ rozmiar dziecięcego żołądka nie jest duży, a zapotrzebowanie kaloryczne potrafi być naprawdę znaczne, kasze świetnie nadają się do zagęszczania zup i koktajli, dzięki czemu dania te stają się bardziej odżywcze, a jednocześnie nie zwiększają znacząco swojej objętości. Dla dzieci, które są ciągle w ruchu, warto zaplanować też posiłki wygodne do jedzenia nie tylko sztućcami przy stole – np. naleśniki z namoczonej przez noc kaszy gryczanej, placuszki z kaszy jaglanej czy jajeczne muffiny z mozzarellą, warzywami i kaszą jęczmienną. Z kolei na słodkie doładowanie przed meczem lub treningiem polecam jaglankę z miodem, kakao i pieczoną gruszką„

Urszula Somow

dietetyczka, ekspertka kampanii

energetyczne i pożywne śniadanie

Kasza jaglana ze szpinakiem, pieczarkami i jajkiem sadzonym

Składniki dla 2 osób:

- jajka – 2 sztuki
- kasza jaglana – 4 łyżki
- cebula – ¼ sztuki
- czosnek – 1 ząbek
- pieczarki – 3 sztuk
- szpinak – 1 szklanka
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki
- szczypiorek – 1 łyżka
- sól, pieprz, tymianek – do smaku, wedle uznania

Sposób przygotowania:

ugotuj kaszę jaglaną. Na rozgrzanej patelni z tłuszczem zeszklij pokrojoną cebulę, dodaj umyte i pokrojone w kostkę pieczarki oraz przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez kilka minut. Dodaj ugotowaną kaszę oraz przyprawy i smaż przez około 2 minuty. Następnie dodaj szpinak i smaż jeszcze przez minutę. Na oddzielnej patelni usmaż jajka sadzone, dopraw solą oraz pieprzem. Kasze przełóż na talerz, a następnie ułóż na nim jajka. Całość posyp posiekanym szczypiorkiem.

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

23 g białka
26 g węglowodanów
18 g tłuszczu
5 g błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

338 kcal

energetyczne i pożywne śniadanie

Gryczane ciasteczka z gorzką czekoladą i porzeczkami

Składniki na 10 porcji:

- kasza gryczana palona – 200g
- masło „extra" 82% tł. – 120g
- cukier puder – 60g
- kakao – 2 łyżki
- jajo kurze surowe – 1 sztuka
- aromat waniliowy – 1/3 łyżeczki
- proszek do pieczenia – 2g
- soda oczyszczona – 1g
- czekolada gorzka – 50g
- porzeczki czerwone – 80g

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

4 g	białka
25 g	węglowodanów
13 g	tłuszczu
2 g	błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

216 kcal

Sposób przygotowania:

piekarnik nagrzej do temp. 170˚ C. Blaszkę do pieczenia wyłóż papierem. Wyjmij z lodówki masło. W młynku do kawy zmiel na mąkę kaszę gryczaną. W oddzielnej misce zmiksuj ze sobą podgrzane do temperatury pokojowej (lecz nie rozpuszczone) masło z cukrem pudrem do uzyskania aksamitnej, dość puszystej masy. Następnie połącz z masą jajko, a w kolejnym kroku kakao i aromat waniliowy. Następnie dodaj mąkę gryczaną, sodę i proszek do pieczenia. Na koniec delikatnie wmieszaj porzeczki i posiekaną czekoladę. Całość dobrze wymieszaj, lekko zagniatając ciasto. Uformuj z niego średniej wielkości ciasteczka i wykładaj je na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz około 15 minut do lekkiego zbrązowienia powierzchni ciasteczek.

energetyczne i pożywne śniadanie

Pęczak z botwiną, szparagami białym serem

Składniki dla 4 osób:

- pęczak – 1 szklanka
- ser kozi lub typu feta – 100g
- botwinka – 150g
- zielone szparagi- 200g
- cebula -1 sztuka
- czosnek – 3 ząbki
- wywar warzywny – 1/2 szklanki
- sól do smaku
- pieprz grubo mielony do smaku
- masło 82% – 2 łyżki
- olej rzepakowy – 1 łyżka

Sposób przygotowania:

ugotuj pęczak „al dente" w lekko osolonej wodzie. Obierz i pokrój na 5 równych części szparagi, dokładnie umyj botwinę i drobno posiekaj z buraczkami. Pokrój cebulę w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj. Ugotuj wywar warzywny. Wrzuć na rozgrzany olej cebulę, czosnek i szparagi. Chwilę podsmaż, dodaj pęczak, dokładnie zamieszaj, następnie wlej pół szklanki bulionu warzywnego, dodaj masło i botwinę. Redukuj wywar do momentu, aż całkowicie odparuje, w razie potrzeby dodaj sól, posyp grubo zmielonym pieprzem. Danie podziel na 4 porcje, posyp pokruszonym serem.

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

4,9 g białka
40 g węglowodanów
10 g tłuszczu
12 g błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

248 kcal

pomysły dań na obiad z kaszą dla całej rodziny

Zapiekanka gryczana z indykiem, papryką i pieczarkami

Składniki dla 2 osób:

- kasza gryczana, sucha – 5 łyżek
- indyk, mięso mielone – 150g
- jajka – 2 sztuki
- ser żółty Gouda – 30g
- cebula – 1/2 sztuki
- papryka czerwona – ½ sztuki
- pieczarki – 5 sztuk
- olej rzepakowy – 2 łyżki
- sól, pieprz, papryka słodka mielona, papryka ostra mielona – według uznania
- pietruszka, natka świeża – 2 łyżki

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

32,5 g białka
28 g węglowodanów
21 g tłuszczu
4,5 g błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

412,5 kcal

Sposób przygotowania:

kaszę ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z informacją zamieszczoną na opakowaniu produktu. Pieczarki oraz cebulę obierz i pokrój. Paprykę umyj i pokrój. Ser zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Na rozgrzanej patelni z tłuszczem zeszklij cebulę. Następnie dodaj mięso, paprykę, pieczarki oraz przyprawy i smaż wszystko kilka minut. Naczynie żaroodporne posmaruj olejem. Zawartość patelni, kaszę, roztrzepane jajka oraz starty ser wymieszaj i przełóż do naczynia żaroodpornego. Zapiekankę wstaw do piekarnika nagrzanego do 180˚ na 20 minut. Jeśli górna warstwa zapiekanki będzie się przypalać, przykryj ją folią aluminiową w trakcie pieczenia. Przed podaniem posyp drobno pokrojoną natką pietruszki.

pomysły dań na obiad z kaszą dla całej rodziny

Pęczak z pieczonymi warzywami, białym serem i ziarnami

Składniki dla 4 osób:

- kasza jęczmienna – 200g
- mała cukinia – 1 sztuka
- czerwona papryka – 1 sztuka
- dynia hokkaido – ok. 150g bez miąższu, umytej ze skórką
- ser biały tłusty – 200g
- różne ziarna, np. pestki dyni, słonecznika, orzechy laskowe – 3 łyżki
- sok z cytryny – ½ sztuki
- olej do skropienia
- natka pietruszki – 1 pęczek
- rukola do dekoracji
- sól i biały mielony pieprz do smaku

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

72,5 g białka
208 g węglowodanów
55 g tłuszczu
28,6 g błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

378,25 kcal

Sposób przygotowania:

umyte warzywa pokrój na mniejsze kawałki. Przełóż do naczynia, skrop warzywa olejem, posyp solą i dokładnie wymieszaj. Na górę pokrusz ser biały oraz posyp ziarna. Ponownie skrop całość sokiem z cytryny. Tak przygotowane warzywa wstaw do piekarnika nagrzanego do 190˚ C z funkcją grzania termoobieg. Piecz przez 20 minut. Jeśli nie masz tej funkcji, piecz z funkcją grzania góra – dół ok. 5 – 10 minut dłużej. W międzyczasie ugotuj kaszę jęczmienną w osolonym wrzątku. Odcedź. Wymieszaj kaszę z warzywami, z serem i ziarnami. Dodaj posiekaną natkę pietruszki (zostaw trochę do podania na talerze) oraz sok z cytryny. Dopraw całość solą i mielonym białym pieprzem. Na talerzach rozłóż porcje rukoli, a na niej warzywa z kaszą. Posyp danie posiekaną natką pietruszki.

pomysły dań na obiad z kaszą dla całej rodziny

Krem z marchewki z kaszą jaglaną

Składniki dla 2 osób:

- kasza jaglana, sucha – ¼ szklanki
- marchew – 2 sztuki
- pietruszka, korzeń – ¼ sztuki
- seler, korzeń – ¼ sztuki
- por – ¼ sztuki
- cebula – ¼ sztuki
- czosnek – 2 ząbki
- orzechy włoskie – 2 łyżki
- pietruszka, natka – 2 łyżki
- olej rzepakowy – 2 łyżki
- sól, pieprz, papryka słodka mielona, papryka ostra mielona – według uznania

Sposób przygotowania:

kaszę gotuj w osolonej wodzie przez około 15 minut. Marchewkę, pietruszkę oraz selera, umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Pora oraz cebulę obierz i pokrój w półplasterki. W głębokim garnku rozgrzej tłuszcz, dodaj posiekaną cebulę i pora, a następnie zeszklij. Czosnek obierz iźzetrzyj na tarce o drobnych oczkach.

Do garnka przełóż czosnek, dodaj przyprawy, podlej wodą iźgotuj przez około 15 minut. Zupę zblenduj na gładki krem.

Podawaj z kaszą, posiekaną natką pietruszki i orzechami włoskimi podprażonymi na suchej patelni.

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

9,5 g białka
46,5 g węglowodanów
18,5 g tłuszczu
11 g błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

349 kcal

pomysły dań na obiad z kaszą dla całej rodziny

Polędwiczka wieprzowa z grzybami i dynią podana z białą kaszą gryczaną

Składniki dla 2-3 osób:

- biała kasza gryczana – 1 szklanka
- polędwiczki wieprzowe – 1-2 sztuki (ok. 600g razem)
- suszone grzyby – garść
- bulion warzywny – 2 szklanki
- dynia starta na tarce o grubych oczkach (np. Hokkadio) – 1 szklanka
- biała część pora – 1 sztuka
- czosnek – 2 ząbki
- pieprz, sól do smaku
- suszony tymianek
- słodka śmietanka kremówka – 3 łyżki
- masło – 1 łyżka
- olej rzepakowy – 2-3 łyżki
- posiekana natka pietruszki lub dymki – 2 łyżki

Wartość odżywcza dania (dla 1 porcji):

165 g białka
186 g węglowodanów
74 g tłuszczu
21 g błonnika

Wartość energetyczna dania (dla 1 porcji):

677,65 kcal

Sposób przygotowania:

kaszę gotuj pod przykryciem ok. 20 minut do momentu, aż kasza wchłonie płyn. Dodaj sól do smaku oraz łyżeczkę masła, wymieszaj, wyłącz grzanie i pozostaw kaszę na 15 minut pod przykryciem. Suszone grzyby zalej zimną wodą na 30 minut, następnie odsącz i jeżeli jest potrzeba pokrój w mniejsze kawałki. Pora posiekaj, a dynię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Polędwiczki oczyść, pokrój w plastry o grubości ok. 1,5 cm, lekko rozbij za pomocą dłoni. Z każdej strony delikatnie posyp solą, pieprzem oraz suszonym tymiankiem. Patelnię z grubym dnem rozgrzej i ułóż na niej na kilka minut grzyby, aby pozbyć się nadmiaru wody, następnie dodaj łyżkę oleju i przesmaż grzyby na złocisty kolor, po czym przełóż je na talerz. Na rozgrzaną patelnię wyłóż polędwiczki, obsmaż z każdej strony. W kolejnym kroku dodaj łyżkę masła, startą dynię, pora oraz czosnek przeciśnięty przez

praskę. Przesmaż wszystkie składniki przez 2-3 minuty, podlej bulionem i wraz z mięsem duś na wolnym ogniu do miękkości. W razie potrzeby uzupełnij bulion albo zredukuj jego ilość do pożądanej konsystencji sosu. Na koniec na patelnię dodaj śmietankę, dopraw do smaku, podgrzewaj przez 2-3 minuty. Danie serwuj z białą kaszą gryczaną i ulubioną surówką posypane posiekaną natką pietruszki albo dymką.

Inspirujące dania z kaszą poleca ekspertka kulinarna kampanii Kamila Pawłowska, kaszomaniaczka i współautorka bloga www.naszakasza.pl.