

Dieta dziecka z alergią nie musi być nudna

Grzegorz Łapanowski

Fundacja Szkoła na Widelcu



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

DZIAŁAMY OD 2012

400 WARSZTATÓW

15 FILMÓW
EDUKACYJNYCH NA YOUTUBE

13.000 DZIECI

27.000 RODZICÓW

ROZMAWIALIŚMY Z
1700 DYREKTORAMI

Wegańskie wesele w FoodLabStudio

Alergia pokarmowa

„Szczęście i nieszczęście wchodzą tymi samymi drzwiami”

- **Wyzwanie!**
- **Sposób na poznawanie kulinarnej świata!**



Żywnienie alergika w szkole

- **Istnieje kilka placówek państwowych, które przygotowują menu bezglutenowe, jednak jeżeli chodzi o znaczną większość nadal istnieją problemy z dostosowaniem żywienia**
- **Wegetarianie, weganie, osoby z nietolerancją pokarmową mają utrudniony dostęp do żywienia na terenie placówek oświatowych**

Zawsze dobre wyjście: przygotowywanie posiłków dla dziecka w domu

Często kadry stołówek idą na rękę rodzicom i pozwalają przynosić przygotowane wcześniej posiłki, które w kuchni są odgrzewane

Żywnienie alergika

- **Czytanie etykiet to podstawa!**
- **Mleko w proszku, jajka, orzechy, mąkę pszenną i inne alergeny znaleźć można w składzie naprawdę wielu produktów spożywczych**
- **Ważne jest każdorazowe czytanie etykiet na opakowaniach**

Bez jaj – zamienniki technologiczne



- MIĘKKIE TOFU

1/2 SZKLANKI VGNIECIONEGO WIDELCEM
NA PUREE TOFU

- DYNIA

1/2 SZKLANKI UPIECZONEJ
I ZMIKSOWANEJ NA PUREE DYNIA

- AWOKADO

AWOKADO : 1 MAŁE, MOCNO DOJRZAAŁE,
VGNIECIONE WIDELCEM NA PUREE

- MUS JABEKOWY

BEZ DODATKU CUKRU : 1/3 SZKLANKI

- BANAN

VGNIECIONY WIDELCEM NA PUREE

- AGAR AGAR

1 LYŻKA STOŁOWA
+ 1 LYŻKA STOŁOWA WODY

- SIEMIE LNIANE

1,5 LYŻKI + 3 LYŻKI CIEPŁEJ WODY

- PŁATKI OWSIANE

1 LYŻKA + 3 LYŻKI CIEPŁEJ WODY

- NASIONA CHIA

1 LYŻKA + 1/2 SZKLANKI WODY

- MASEŁO ORZECHOWE

0 STALEJ, MAŁO LEJĄCEJ KONSYSTENCJI:
3 LYŻKI STOŁOWE



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

Bez jaj – zamienniki smakowe



Sól kala namak

Jajecznicza bez jaj – tofucznicza!



**WIĘCEJ NA
KANALE
SZKOŁA NA
WIDELCU**

Bez glutenu – oferta produktów



**Na rynku dużo produktów -
Bez glutenu, ale z wieloma innymi dodatkami**



Składniki:

Woda, mąka ryżowa, mąka gryczana, skrobia kukurydziana, drożdże piekarnicze, syrop glukozowy, skrobia ziemniaczana, skrobia ryżowa, **łótnnik pokarmowy**, dekstroza, olej rzepakowy, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, E 464; **izolat białka sojowego**, substancje utrzymujące wilgoć: gliceryna, sorbitole; oliwa z oliwek, siemię lniane, mąka z ziaren słonecznika, ziarno słonecznika, sól spożywcza, mąka z amarantusa, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych; regulator kwasowości: kwas winowy; kultury bakterii mlekowych

**Produkty -
Naturalnie bez glutenu, ale mogą wystąpić zanieczyszczenia**



Bez glutenu



Kasza gryczana = polskie super food!

- **wartościowe białko** - stosunkowo duże ilości lizyny (aminokwasu ograniczającego dla zbóż);
- Wit. z grupy B (B1, B2, B6, B3), wit. E, Zn, Cu, Fe, Mn, K, P, Mg (211–63 mg/100 g produktu)
- **Flawonoidy**: rutyna, orientyna, witeksyna, kwercetyna. Spożycie 100 g kaszy gryczanej dostarcza organizmowi człowieka ilość flawonoidów porównywalną z ich zawartością w jednej tabletkie **Rutinoscobinu**

(Li, Zhang, 2001)

- **Właściwości prebiotyczne**
- **Działanie prewencyjne**: nadciśnienie, choroby sercowo-naczyniowe, dyslipidemia, podwyższony poziom cukru we krwi
- Zaliczona **do żywności funkcjonalnej** (wykazuje ponad odżywczy korzystny efekt zdrowotny w standardowo spożywanych ilościach)

(Chłopicka, 2008)



Bez glutenu

Naleśniki z kaszy gryczanej



Składniki:

- **Kasza gryczana**
- **Woda**
- **Odrobina tłuszczu do usmażenia pierwszego placka**

Wykonanie:

Kaszę zalać wodą i zostawić na noc do nasiąknięcia. Rano odlać część wody i zmiksować (ciasto powinno mieć konsystencję ciasta naleśnikowego). Placki smażyć na dobrze nagrzanej patelni.

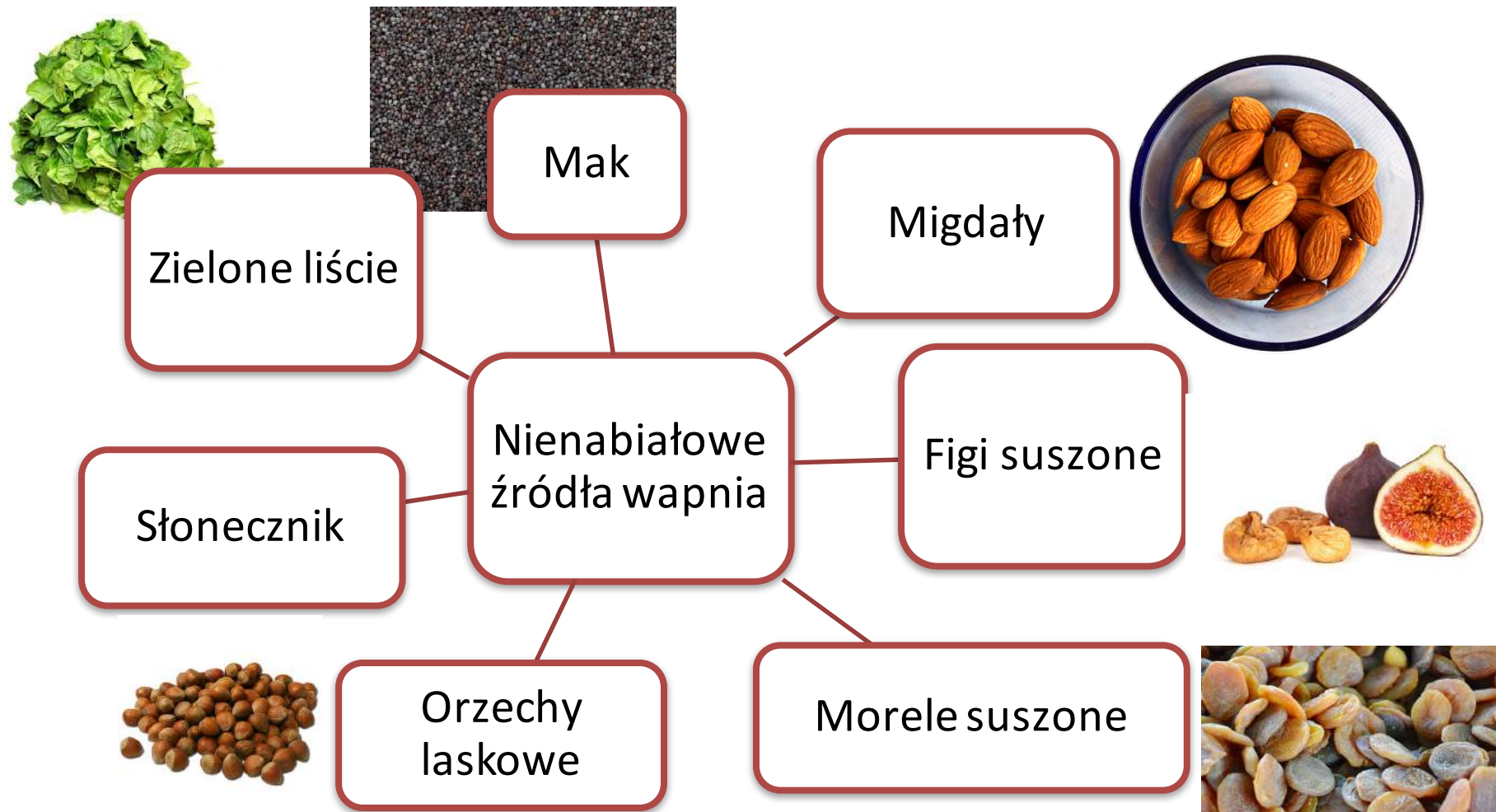
TIP: Smażąc bez tłuszczu jest to bardziej “suszenie” niż smażenie.

Bez mleka



4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, sery.

Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci, IŻŻ



Bez mleka – zamienniki dań

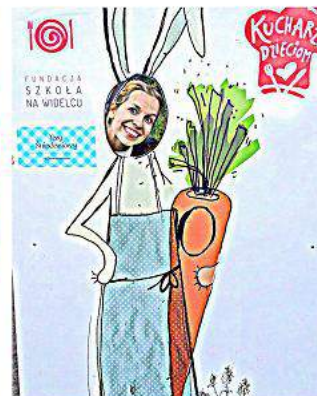


- **Naleśniki na wodzie lub mleku roślinnym**
- **Budyń jaglany**
- **Jogurt owsiany**





FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

www.szkolanawidelcu.pl

Kontakt

info@szkolanawidelcu.pl

