



## Jak urozmaicać dietę warzywną

1. Zabawcie się z dzieckiem w *Poszukiwaczy warzywnych skarbów*. Postarajcie się znaleźć wszystkie rodzaje warzyw w sklepie spożywczym lub na targu.
2. Niech dzieci same wybierają produkty. Pomóżcie im wybierać owoce i warzywa w sklepie.
3. Podawajcie różnorodne i kolorowe warzywa przy okazji codziennych posiłków i przekąsek.
4. Gotujcie razem. Pozwólcie dziecku myć marchewki, rwać sałatę i łuskać strączki fasoli.
5. Wybierajcie warzywa świeże, mrożone lub puszkowane. Korzystajcie z wyprzedaży sezonowych i promocji.
6. Uprawiajcie warzywa w małym ogródku lub w doniczkach. Korzystajcie z ogrodu osiedlowego.

## Dziś Wasze dziecko dowiedziało się, jak rosą warzywa i dlaczego kolorowe warzywa trzeba jeść codziennie.

- Warzywa są bogate w składniki odżywcze i błonnik oraz mają mało kalorii. Są ważne dla zdrowia i powinny być częścią regularnej diety całej rodziny.
- Dzieci uczą się, obserwując Was. Jedzcie owoce i warzywa, a Wasze dzieci też będą je jeść!
- Nauczcie dzieci jeść warzywa w młodym wieku, a będą się zdrowo odżywiać przez całe życie.

## Prosta zupa warzywna

Wystarcza na: 8 szklanek

Liczba porcji: 8 (porcje po 1 szklance)

### Składniki

- 6 szklanek bulionu drobiowego lub warzywnego o niskiej zawartości sodu
- 1 opakowanie mrożonej mieszanki warzywnej (16 uncji)
- 1 puszka pomidorów pokrojonych w kostkę, bez dodatku soli (14 uncji)
- 1/2 łyżeczki mielonej suszonej cebuli
- 1 łyżeczka suszonej bazylii lub przyprawy włoskiej
- 3/4 szklanki drobnego makaronu (mogą być literki lub gwiazdki)
- 1 puszka białej fasoli, odsączonej i optukanej (15 uncji)
- 1/8 łyżeczki soli
- 1/8 łyżeczki pieprzu

### Przygotowanie

1. **Odmierzyć** składniki.
2. W dużym garnku **wymieszać** bulion, pomidory, fasolę i przyprawy. Doprowadzić do wrzenia na średnim ogniu, a następnie dodać makaron i mrożone warzywa.
3. Gotować przez około 6 minut. Zdjąć z ognia i odstawić na 5 minut.
4. Podawać. Można pomóc dziecku **znaleźć** litery swojego imienia lub fasolę w misce z zupą.
5. **Smacznego!**

**Poproście dziecko o pomoc w wykonaniu czynności wyróżnionych pogrubieniem.**

Na podstawie przepisu ze strony fundacji Produce for Better Health Foundation ([MoreMatters.org/10-minutowa-zupa-warzywna](http://MoreMatters.org/10-minutowa-zupa-warzywna)).

# Urozmaicam swoją dietę warzywną!

1-2-3! Lubię warzywa, bo są zdrowe!



	Pon	Wto	Śro	Czw	Pią	Sob	Nie
1							
2							
3							

## Wskazówki

Za każdym razem gdy dziecko zje warzywo, pokolorujcie wspólnie odpowiednie pole, używając koloru tego warzywa. Przypominajcie dziecku, że codziennie warto jeść inne kolorowe warzywa.

Zdrowe odżywianie i dobra zabawa w placówkach opieki nad dziećmi



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Ten materiał został sfinansowany w ramach Programu uzupełniającej pomocy żywieniowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA). Jest to instytucja zapewniająca równe szanse swoim beneficjentom i pracownikom. Program SNAP umożliwia korzystanie z pomocy żywieniowej osobom o niskich dochodach. Pomaga w zakupie odżywczych produktów spożywczych i zdrowszym odżywianiu. Więcej informacji można uzyskać pod numerem 1-855-777-8590.