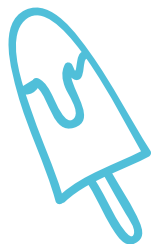




Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

8 POMYSŁÓW NA LODY

ZDROWE DESERY NA LATO



8 POMYSŁÓW NA LODY



ZDROWE DESERY NA LATO



Autor: Beata Jabłonowska-Lietz

Lody to obok soczystych owoców i dojrzałych warzyw - jeden z głównych żywieniowych synonimów lata. Różnorodność zarówno sezonowych jak i lokalnych produktów roślinnych, które możemy wykorzystać do zdrowych letnich deserów, pozwala o tej porze roku cieszyć się pełnią smaku, zapachu, koloru ale także, co jest istotne z dietetycznego punktu widzenia - ich wysoką wartością odżywczą.

CO MOŻESZ ZYSKAĆ

PRZYGOTOWUJĄC ZDROWE LODY DOMOWE?



- ♥ domowe lody mogą zwiększać spożycie **deficytowych w diecie produktów** (owoców, warzyw, pełnych ziaren, orzechów i nasion, produktów mlecznych, etc.).
- ♥ podczas **przygotowywania lodów na bazie wyżej wymienionych składników**, zachowujesz większość witamin i związków mineralnych, ale też nawadniasz organizm.
- ♥ lody „homemade” mogą stanowić **zdrowszą alternatywę** dla innych dostępnych w komercyjnej sprzedaży przekąsek. Większość obecnych na półkach sklepowych produktów przetworzonych, zawiera cukier lub zamiennik cukru, jako jeden z głównych składników. Przekonaj się sam sprawdzając skład na etykiecie.
- ♥ wysokowitaminowe mrożone desery są dobrym rozwiązaniem zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, gdy pojawi się **apetyt na słodczy**. W to miejsce pozbądź się z domu niezdrowych przekąsek, szafki ze słodzcami, etc. Rozmawiaj z domownikami o szkodliwym działaniu cukru oraz o tym, dlaczego warto go unikać (np. lepsze wyniki sportowe, wyższa sprawność, koncentracja, etc.).
- ♥ przygotowując lody z wykorzystaniem obecnych w domu produktów, wpisujesz się w realizację idei **zero waste**, pożytecznej w kontekście ekologicznym, jak i ekonomicznym.

- ♥ jak pokazują badania, zbyt duże lub powtarzalne **restrykcje żywieniowe** towarzyszące spożywaniu posiłków (tu słodczy) mogą przynieść odwrotny do zamierzonego efekt. Proponując dziecku lody o znanej recepturze unikasz takiej sytuacji.
- ♥ spożywając popularne w sprzedaży komercyjnej lody, najczęściej z udziałem dużej ilości cukru, tłuszczu, czekolady czy sztucznych dodatków do żywności, nie sprzyjasz kształtowaniu w swojej rodzinie **prawidłowych nawyków żywieniowych**. Cechują się one zbyt wysoką, jak na przekąskę kalorycznością, przy jednocześnie niskiej wartości odżywczej.

- ♥ poprzez jedzenie odżywczych, samodzielnie skomponowanych, przez co oryginalnych w wyglądzie i smaku lodów, przyczyniasz się do **świadomego jedzenia (ang. mindful eating)**, charakteryzującego się m.in. koncentracją na posiłkach, jego cechach sensorycznych, etc.
- ♥ domowe lody mogą być dla dziecka **cennym elementem edukacji żywieniowej i kulinarnej**. Stworzenie własnej, lodowej receptury, na bazie nowych lub mniej znanych produktów, stanowi idealną formę **oswajania z nowymi smakami**. Ważna jest ekspozycja, dotyk, wąchanie, smakowanie produktów.
- ♥ zaproszenie dziecka do **wspólnego przygotowania zdrowego posiłku**, lub przekąski, rodzinny czas spędzony w kuchni - będzie dla niego niezastąpioną atrakcją. Warto również pamiętać o zabraniu dziecka na **zakupy spożywcze** oraz włączenie go w dokonywanie właściwych wyborów produktów żywnościowych (tu: niezbędnych do wykonania wymarzonych lodów).

- ♥ pomocne może być również zainwestowanie w **wygodne i kolorowe pudełka i pojemniki na lody**. Pozwoli to na przygotowanie idealnego rozmiaru porcji lub ulubionego kształtu. Jeśli ich nie posiadasz, wykorzystaj dostępne kubeczki, patyczki do lodów lub zwykłe łyżeczki do herbaty.
- ♥ przygotowane przez siebie lub wspólnie z dzieckiem zdrowe przekąski obowiązkowo wykorzystaj podczas **organizacji spotkań okolicznościowych**, np. urodzin, Dnia Dziecka, Dnia Matki, etc. - na dowód, że jest to atrakcyjna alternatywa dla standardowych, niezdrowych przekąsek.
- ♥ **dawaj dobry przykład, "zarażaj" zdrowym stylem życia**, bądź inspiracją do jedzenia smacznego ale też dobrze zbilansowanych posiłków.

LODY JAGODOWO - BANANOWE



- 🌀 banan - jedna dojrzała sztuka - ok. 150 g,
- 🌀 jagody mrożone - 1 szklanka, 130 g,
- 🌀 mleko owsiane - 100 ml,

Banana zmiksuj z borówkami, przetóż do foremek, włóż do zamrażarki.

Dla osiągnięcia pożądanej konsystencji możesz dodać niewielką ilość dowolnego napoju roślinnego.

AKSAMITNY SORBET MALINOWY Z AWOKADO

- 🌀 maliny, 1 szklanka mrożonych - 150 g,
- 🌀 awokado, pół dojrzałej szt. - 90 g,
- 🌀 ksylitol/erytrol do smaku,

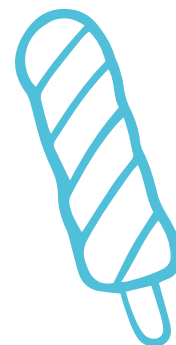
Maliny, po wyjęciu z zamrażarki zblenduj ze świeżym dojrzałym awokado.



LODY O SMAKU MANGO - TRUSKAWKA - BANAN



- 🌀 mango - 1 duża, dojrzała szt.,
- 🌀 truskawki - 1 szklanka, 150 g,
- 🌀 jogurt grecki - 250 ml,
- 🌀 banan - 0,5 szt.,
- 🌀 sok z cytryny - kilka łyżek,

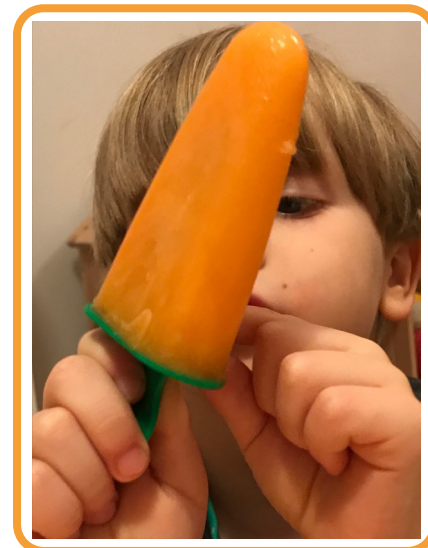


Mango obierz ze skórki, wyjmij pestkę. Zblenduj je razem z jogurtem naturalnym, połową banana i sokiem z cytryny. Przetóż do foremek, zamróz.

MROŻONY SOK Z JABŁKA, MARCHEWKI I POMARAŃCZY

- 🍷 marchewka - 3 szt., 250 g,
- 🍷 jabłko - 2 szt., 300 g,
- 🍷 pomarańcza - 200 g,

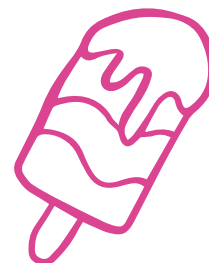
Owoce i marchewkę obierz i wyciśnij sok w wyciskarce wolnoobrotowej. Wymieszaj i przelej do foremek. Włóż do zamrażarki.



LODY O SMAKU MANGO Z KOKOSEM



- 🍷 mango - 1 duża, dojrzała szt.,
- 🍷 mleko kokosowe - 1 puszka, 400 ml,
- 🍷 banan - pół szt.,
- 🍷 sok z limonki - pół szt.,



Mango obierz ze skórki, wyjmij pestkę. Zblenduj z mlekiem kokosowym, połową banana i sokiem z limonki. Przetóż do ulubionych foremek, zamroź.

MROŻONY SOK Z JABŁKA, BURAKA, POMARAŃCZY I SZPINAKU

- 🍷 zielone jabłko - 1 szt., 150 g,
- 🍷 pomarańcza - 0,5 szt., 100 g,
- 🍷 burak - 0,5 szt. 50 g,
- 🍷 szpinak - duża garść, 40 g,

Owoce i warzywa obierz i wyciśnij sok w wyciskarce wolnoobrotowej. Wymieszaj i przelej do foremek. Włóż do zamrażarki.



LODOWE KULKI JAGLANO - MIGDAŁOWO - KOKOSOWE

- 🌀 kasza jaglana (ugotowana na miękko) - 1 szklanka,
- 🌀 migdały - pół szklanki,
- 🌀 wiórki kokosowe - 1 szklanka,
- 🌀 olej kokosowy - 1 łyżka,
- 🌀 ksylitol/erytrol do smaku,

Kaszę jaglaną ugotuj na miękko, w proporcji woda: kasza - 1:3.

Po schłodzeniu wymieszaj ze zblendowanymi migdałami oraz wiórkami kokosowymi. Dodaj olej kokosowy oraz ksylitol.

Uformowane kulki obtocz w wiórkach kokosowych lub zblendowanych migdałach. Włóż do zamrażarki na min. 2 godziny.



SORBET ARBUZOWO-MELONOWY



- 🌀 arbuź - 200 g,
- 🌀 melon - 200 g,

Miąższ arbuza i melona oddziel od skórki. Po niepełnym zblendowaniu przetóż do foremek i włóż do zamrażarki.

