

Ewelina Szuba

SZYBKIE PUDEŁKO,

czyli zdrowe ŚNIADANIÓWKI
po skandynawsku



www.planhh.com

Spis treści

01 WPROWADZENIE

02 METODA DŁONI

03 PEŁNE ZIARNO

04 WARZYWA

05 "COŚ NA CHLEB"

06 RYBA

07 OWOCE

08 NAWODNIENIE

09 PRAKTYCZNE
PORADY

10 PODSUMOWANIE

11 BONUSY

www.planhh.com

[Kup książkę](#)

Strona redakcyjna

Tytuł: Szybkie pudełko, czyli zdrowe śniadaniówki po skandynawsku.

Autor: Ewelina Szuba

ISBN: 978-83-968735-0-7

Korekta: Anna Ossolińska

Dystrybucja: www.eBOOKnijto.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakikolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie ebooka na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tym ebooku informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w ebooku.

Ewelina Szuba
email: kontakt@planhh.com

www.planhh.com

www.planhh.com

[Kup książkę](#)



CZEŚĆ,

Na samym początku chciałabym Ci podziękować za zaufanie i czas, który przeznaczysz na przeczytanie mojego ebooka.

Nie znamy się, ale łączy nas chęć szybkiego przygotowania zdrowej śniadaniówki dla dzieci. Pragnę pomóc Ci w tym zadaniu, dlatego napisałam poniższy poradnik o metodzie, którą od lat z powodzeniem stosują mieszkańcy najmniejszego skandynawskiego państwa.

Nazywam się Ewelina. Od prawie 20 lat mieszkam w Danii. Zdążyłam dobrze poznać ten kraj i wiele elementów duńskiej kultury przeniosłam do swojego życia. Słyszałaś kiedyś o **HYGGE**?

To skandynawska filozofia szczęścia, praktykowana w Danii. W wielkim skrócie: cieszymy się małymi, z pozoru błahymi rzeczami, codziennością, bliskimi. Jeśli miałabym przetłumaczyć to słowo na polski, to powiedziałabym - **przytulność**. W wieczorach, w obiadach, w spotkaniach, w pomieszczeniach, we wszystkim co nas otacza.

A ponieważ moją mocną stroną, wyuczonym zawodem i pasją, jest zdrowe gotowanie, w tym e-booku chciałabym Ci przedstawić metodę budowania śniadaniówek - dla dzieci i nie tylko - po skandynawsku.

Czuję się ekspertką w gotowaniu dla dzieci i nieśmiało mogę stwierdzić, że nie znajdzie się takie dziecko, dla którego nie potrafiłabym stworzyć pysznego i zdrowego posiłku.

Na samą myśl uśmiecham się do siebie, bo **zdrowe odżywianie dzieci to dla mnie priorytet** w życiu i chciałabym choć w maleńkim stopniu zarazić Cię moim zamiłowaniem do zdrowego jedzenia.

www.planhh.com

[Kup książkę](#)

Ten krótki poradnik to nie kurs gotowania czy książka kucharska. Jego zadaniem jest **nauczenie Cię zasad przygotowywania zdrowych śniadaniówek**, sporządzonych według duńskiego resortu zdrowia.

Uwielbiam ten system za **prostotę i minimalizm**, bo właśnie tym najczęściej powinniśmy się kierować, tworząc posiłki. W kolejnych rozdziałach poznasz metodę, którą zna prawie każdy rodzic w Danii. Może i Ciebie zainspiruje do zmian.



Chciałabym Cię zapewnić, że **zależy mi na Twoim czasie wolnym od obowiązków** i właśnie z tej potrzeby powstał poradnik, który czytasz. Kiedy już dotrzesz do ostatnich stron, **czekać na Ciebie będą prezenty i bonusy**.

Odłóż na bok skomplikowane przepisy, które musisz śledzić krok po kroku, aby nie przypalić czy przesolić posiłków. Niech Twoim celem stanie się **szybkie przygotowanie** zdrowego lunchboxu dla malucha i Twój **ODPOCZYNEK**.

Żadne mycie mikserów, piekarnika do wieczora. Szanuj swój czas, możesz zadbać o zdrowe jedzenie swojego dziecka, bez konieczności spędzania w kuchni większości Twojego wolnego czasu.

To do dzieła!

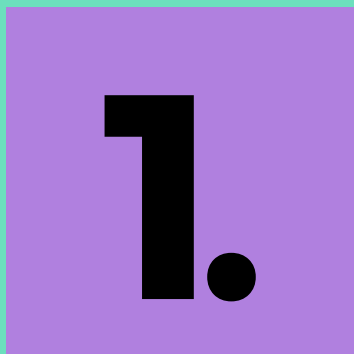
Drodzy tatusiowie. Pozwólcie, że w tym e-booku będę zwracała się do czytelników w rodzaju żeńskim. Z doświadczenia wiem, że za śniadaniówki odpowiedzialne są mamy, choć to oczywiście nie jest regułą.

Ewelina

kontakt@planhh.com

www.planhh.com

[Kup książkę](#)



WPROWADZENIE

www.planhh.com

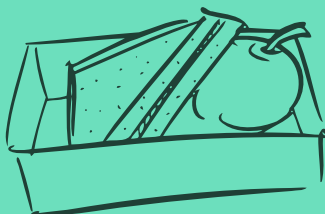
[Kup książkę](#)

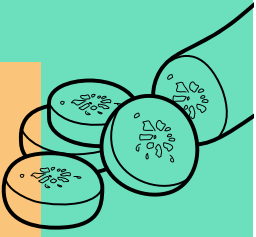
Powrót dzieci do szkół, to z jednej strony radość dla rodziców, bo nie oszukujmy się - widok nudzących się dzieci przed telewizorem, czy z telefonem w ręce, to nie do końca ten rodzaj wakacji, który chcieliśmy zapewnić naszym bąbelkom pod koniec sierpnia.

Z drugiej strony myśl o wieczornych bądź porannych przygotowaniach śniadaniówek dla dzieci, odwożenie do szkoły, na zajęcia pozalekcyjne, spotkania klasowe, wywiadówki itd., przyprawiają o zawrót głowy i myśl: znowu zaczyna się bieganina.

Z tego miejsca chciałam podziękować moim rodzicom, że tak dobrze dawali sobie radę z trzema córkami w wieku szkolnym 😊

**IDEALNA ŚNIADANIÓWKA TO TAKA,
KTÓRA ZOSTAJE ZJEDZONA PRZEZ
TWOJEGO MALUCHA, ALE NIE W
WERSJI ŚMIECIOWEJ- NIE MOŻNA
NAZWAĆ ODŻYWCZYM, DRUGIM
ŚNIADANIEM JAGODZIANKI, COŁĘ I
CHIPSY.**





Umówmy się na wstępie, Twoim celem jest przygotowanie w jak najkrótszym czasie **SMACZNEJ, OŻYWCZEJ I ZACHĘCAJĄCEJ** do zjedzenia śniadaniówki, aby:

- ✓ zapewnić Twojemu dziecku **odpowiedni wzrost i rozwój** - do tego potrzebuje witamin, minerałów, białka i zdrowych tłuszczów,
- ✓ dostarczyć maluchowi energii potrzebnej do **skupienia i aktywności fizycznej**,
- ✓ wspomóc odporność dziecka, aby **uniknąć częstych infekcji i chorób**,
- ✓ utrzymać prawidłową wagę, co jest istotne dla ogólnego zdrowia. **Otyłość to choroba (klasyfikowana jako E66)**, prowadzi do wielu chorób współzależnych, jak cukrzyca typu 2 i choroby serca,
- ✓ poprawić **zdrowie psychiczne**, poprzez odpowiednio skomponowane posiłki bogate w witaminy,
- ✓ kształtować zdrowe nawyki żywieniowe, bo choć teraz Twoje dziecko jest szczupłe, nie oznacza, że w przyszłości nie będzie borykało się z nadwagą. **Prawidłowe nawyki żywieniowe pozostaną z nim na całe życie**,
- ✓ pomóc utrzymać zdrowy układ pokarmowy. Żaden rodzic nie chce przeżywać katuszy swojego dziecka podczas zaparć czy biegunki, dlatego też lunchboxy bogate będą w błonnik i inne zdrowe składniki, **wspierające układ trawienny**,
- ✓ zadbać o **zdrowe serce** Twojego dziecka. Ograniczymy przetworzone przekąski pełne soli, cukru, tłuszczów trans, co w rezultacie pomoże zadbać o układ sercowo-naczyniowy.

PAMIĘTAJ, ŻE ZDROWE
NAWYKI ŻYWIENIOWE TO
INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ
TWOJEGO DZIECKA I JAKOŚĆ
JEGO ŻYCIA.

www.planhh.com

[Kup książkę](#)

TWOJA ROLA.

Mam nadzieję, że teraz nie masz już żadnej wątpliwości, jak **ogromne znaczenie** dla dzieci w wieku szkolnym/przedszkolnym ma **zdrowe jedzenie**.

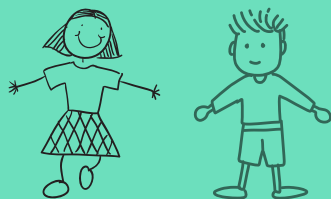
Chciałabym, aby poniższe słowa utkwily Ci w głowie jak mantra:

**TO TY ODPOWIADASZ ZA ZDROWE LUB
NIEZDROWE NAWYKI TWOJEGO DZIECKA,
DECYDUJESZ, CO BĘDZIE NA JEGO TALERZU
CZY W PUDEŁKU. DZIECKO ZAŚ DECYDUJE O
TYM, ILE ZJE.**

Przejdźmy zatem do konkretów. Na rynku znajdziesz wiele książek na temat śniadaniówek dla dzieci. Większość z nich zawiera świetne przepisy na zachęcające przekąski. Chwała za to autorom. Jednak nie każda mama ma czas na wycinanie gwiazdek z sera, serduszek z ogórka czy pieczenie fioletowych gofrów.

Uwielbiam pierwszy tydzień roku szkolnego. Tak jak i dzieci zmotywowane rozpoczęciem nowego semestru, chętnie przeglądają nowe podręczniki, piórniki wyposażone po brzegi, naostrzone kredki, tak i rodzice po pierwszym (jakże ambitnym) tygodniu wypasionych śniadaniówek, zamiast kwiatuszka z papryki, wrzucają do pudełka jej kawałek z ledwo wydtubanymi ziarnami, a kolorowego gofra zastępuje nudna kanapka z szynką.

Znam to - taka jest natura człowieka - nowe staje się rutyną i nie ma już ekscytacji, ale najważniejszym powodem jest **BRAK CZASU**.



www.planhh.com

[Kup książkę](#)