



## **Pomysły na bezglutenowe drugie śniadanie**

### **Poradnik dla rodziców**

**Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej**

[www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl)

Nasze bezglutenowe dziecko spędza w szkole wiele godzin każdego dnia. Bardzo ważne jest nie tylko, aby czuło się w niej dobrze i bezpiecznie, ale także by nie było głodne. Niestety najczęściej nie udaje się bezpiecznie korzystać ze szkolnej stołówki, dlatego dziecko na diecie bezglutenowej powinno zostać każdego zaopatrzone w bogate i dobrze przemyślane drugie śniadanie. Oto nasze pomysły:

#### **Kanapki**

Przygotowane z pełnoziarnistego, ciemnego chleba bezglutenowego, wypełnione sałatą i innymi warzywami, najlepiej z wędlinami domowej produkcji czy własnoręcznie zrobionymi pastami. To jest ideał, do którego będziemy dążyli. Przygotowując kanapkę pamiętajmy jednak, że naszym głównym celem jest by została zjedzona a nie porzucona w koszu. Dlatego wspólnie z dzieckiem wybierzmy to pieczywo bezglutenowe, które lubi, nawet jeśli będzie to biały chleb tostowy.

Chleb (lub bułka) powinien być smaczny, nie rozpadać się po kilkugodzinnym pobycie w śniadaniówce i nie wysychać, dlatego zadbajmy o jego odpowiednie przygotowanie i zapakowanie.

Na naszym rynku jest już na szczęście spory wybór bezglutenowego pieczywa (np. produkty firm Balviten, Glutenex, Bezgluten, Incola, Schär czy lokalnych certyfikowanych piekarni Hert, Jarzębińscy, Margita, Putka). Na rynku są dostępne bardzo dobre mieszanki do samodzielnego wypieku chleba, np. firmy Grano czy Atlanta. Zachęcamy do zapoznania się z ofertą producentów licencjonowanych zawartą w *Wykazie produktów ze Znakiem Przekreślonego Kłosa*.

Pieczywo wzbogacamy o wcześniej uzgodnione z dzieckiem dodatki – wędlinę, ser żółty, różnego rodzaju pasty i dodatki. Możemy sami przygotować takie pasty w domu (najlepiej), np. z wędzonego łososia lub innych ryb, z różnych kombinacji twarożkowych, hummusu z dodatkami, albo kupić. Na rynku dostępne są różnego rodzaju paszteciki i pasty (np. firmy Profi). Część dzieci woli chleb z samym masłem, a do tego dołączone osobno: kawałki kabanosów, sera, małe kiełbaski czy czy ugotowane wcześniej parówki, oczywiście bezglutenowe.

Do tego dokładamy warzywa. Spytajmy czy nasz uczeń chce je w samej kanapce czy w pojemniku obok. Dla wielu dzieci np. rozgnieciony w kanapce pomidor dyskwalifikuje całą kanapkę. Idealne są więc małe pomidorki, rzodkiewki, listki sałaty, pokrojone ogórki, papryka, marchewka czy kalarepka – najważniejsze, aby do ich spożycia nie był potrzebny nóż i widelec i by były „na jeden gryz”. Wybierajmy te warzywa, które dziecko lubi, ale starajmy się proponować nowe smaki.

Warto też mieć w domu rezerwowe opakowanie wafli ryżowych lub kukurydzianych. Na rynku dostępne są bezglutenowe wafle w lekkich i małych opakowaniach w wielu smakach. Można je zjeść bez żadnych dodatków i są wygodnym dodatkiem do dziecięcej śniadaniówki.

## **Salatki**

Jeśli nasze dziecko nie chce jeść kanapek może zjeść sałatkę? Z ryżem, komosą ryżową, z makaronem, z kaszą jaglaną, warzywami. Na słono lub na słodko z owocami. Dawniej sałatki jako składnik drugiego śniadania były rzadkością, teraz są bardzo popularne, zwłaszcza w starszych klasach, dlatego nasz bezglutenowiec nie będzie specjalnie wyróżniał. Warto zacząć od sałatek już znanych i akceptowanych przez dziecko, a najlepiej namówić je, aby przygotowało sobie taką ulubioną sałatkę samodzielnie.

## **Słodycze, owoce, nabiał**

Oprócz kanapki do śniadaniówki możemy dołożyć coś słodkiego. Cukry proste są dobre dla pracy mózgu i przydadzą się w szkole.

Najlepiej sprawdzają się owoce: banany, jabłka, gruszki, winogrona, borówki, śliwki i inne akceptowane przez dziecko. Jabłka czy gruszki warto pokroić na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne a następnie znowu złożyć w całość – w takiej formie są bardzo wygodne do zjedzenia.

Możemy też dodać pojemniczki z różnego rodzaju bakaliami, np. orzechami, migdałami, pestkami dyni i suszonymi owocami, sporo dzieci lubi takie przekąski, a są one dodatkowo bardzo zdrowe. Można również dodać kostkę bezglutenowej czekolady (najlepiej gorzkiej).

W sklepach możemy kupić gotowe musy owocowe w małych pojemnikach lub jogurty. Z jogurtami smakowymi trzeba jednak uważać – niestety większość producentów dodaje do nich duże ilości cukru lub syropu glukozowo-fruktozowego, a owoce można znaleźć w ilościach śladowych. Najlepiej jest używać jogurtu naturalnego i samodzielnie dołożyć bezglutenowe müsli czy owoce.

Na rynku produktów bezglutenowych jest mnóstwo słodyczy o długim terminie przydatności do spożycia – batoników, chipsów, chrupek. Można też kupić zapakowane pojedynczo bezglutenowe drożdżówki, jagodzianki czy muffinki (np. Piekarnie Margita, Putka, Hert, Jarzębińscy, czy firmy Glutenex, Schär, Balviten czy Bezgluten). Co jakiś czas można je dać dziecku do szkoły, ale starajmy się by naprawdę nie było to zbyt często. Słodycze bezglutenowe pod kątem zawartości cukru i tłuszczu nie różnią się od tradycyjnych słodyczy, a polskie dzieci już i tak są w czołówce najbardziej otyłych dzieci w Europie.

Jeśli nasze dziecko domaga się jednak słodkości, warto zrobić je w domu. Zajrzyjmy np. do książek Mama Alergika Gotuje – tam znajdziemy ciekawe pomysły na superbatoniki (z bezglutenowej mąki owsianej i rozmaitych ziaren), krakersy i różnego rodzaju ciasteczka, w których autorka przemyca wartościowe składniki. Warto również skorzystać z pomysłów Weroniki Madejskiej ([www.natchniona.pl](http://www.natchniona.pl)), czy Marty Szloser i Wandy Gąsiorowskiej, autorek wielu bezglutenowych książek kucharskich.

A przy okazji warto zaprosić dziecko do wspólnego przygotowania domowych wypieków i zastanowienia się razem, co przygotować na następny dzień do szkoły.

## Napoje

Pamiętajmy by do kanapek i innych produktów dołożyć dziecku także coś do picia. W tym wypadku akurat dieta bezglutenowa nie stanowi większego problemu. Najlepiej przyzwyczaić dziecko do picia wody. Na rynku dostępnych jest mnóstwo soków i napojów, jednak starajmy się unikać produktów gazowanych i słodzonych.



**Polskie Stowarzyszenie  
Osób z Celiakią  
i na Dziecie Bezglutenowej**

Osoby należące do Stowarzyszenia mogą zamówić bezpłatnie wszystkie wspomniane materiały informacyjne dla szkoły i rodziców pisząc na [k.sadownik@celiakia.pl](mailto:k.sadownik@celiakia.pl).

tel: 22 253 04 97

[www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl)

[www.facebook.com/celiakia](https://www.facebook.com/celiakia)

[www.przekreslonyklos.pl](http://www.przekreslonyklos.pl)