

O MNIE

Mam na imie Joanna i jestem autorką bloga
www.zdrowystyljoanny.pl

Bloga prowadzę od 4 lat i dzielę się z moimi odbiorcami zdrowymi i smacznymi przepisami na różnego rodzaju dania.

Moja historia z blogowaniem zaczęła się gdy w moim życiu pojawiły się dzieci. Wtedy zaczęłam zwracać uwagę na to co jem. Zaczęłam dużo czytać i douczać się na temat zdrowego stylu życia.



SMOOTHIE

Jak to robię... daję moim dzieciom codziennie do szkoły pojemnik ze smoothie. Chodzi o to aby dostarczyły sobie jak najwięcej różnych witamin i minerałów z owoców i warzyw. Nie wszystkie dzieci lubią jeść owoce a np zmusić dziecko by zjadło kilka listków szpinaku jest wręcz niemożliwe, dlatego miksuję wszystko w blenderze, a w smoothie możemy przemyścić różnego rodzaju owoce i warzywa.



SMOOTHIE

To nie jest ciężkie w wykonaniu. Możemy np zachęcić dziecko wieczorem by przygotowało owoce i warzywa jakie chce mieć w smoothie, kładziemy je na blacie w kuchni, a rano tylko umieszczamy je w blenderze, wlewamy jogurt, kefir, wodę kokosowa lub napój roślinny i blender robi swoją robotę, a my w tym czasie wykonujemy inne poranne czynność.



SMOOTHIE

Co mieszam w porannym smoothie: banana, pomarańcz, jabłko, gruszkę, awokado, polecam by zmiksować owoce z warzywami by urozmaicić smak i smoothie nie było zbyt słodkie. Śmiało możemy dodać ogórka, łydgi selera, szpinak, roszponkę, jarmuż bądź imbir. Naprawdę te połączenia wychodzą smaczne.



ZUPY

Drugim przykładem jaki bym chciała dodać są zupy krem. Nie ma ograniczeń co dodamy do zupy, po ugotowaniu ją miksujemy i podajemy. Mamy pewność, że dziecko ma dostarczoną dużą ilość różnorodnych witamin.



KANAPKI

Kanapki - sędzę, że większość dzieci bierze je ze sobą do szkoły. Ja na przykład zamiast białego pieczywa daję dzieciom ryżowe krążki lub pełnoziarniste pieczywo a najbardziej im smakuje domowy chlebuś.



KANAPKI

Przez weekend można w domu upiec chlebek, są naprawdę łatwe przepisy na wykonanie domowego pieczywa, a jeśli nie mamy zdolności piekarskich to kupmy razowe lub pełnoziarniste pieczywo. Dajmy dziecku do kanapki np pieczoną pierś z kurczaka i koniecznie warzywa takie jak sałata, pomidor, papryka, ogórek. Warzywa możemy położyć w pojemniczku na lunch.



WODA

Warto też zamienić wodę słodzoną na wodę mineralną. Nie dawajmy dzieciom napoi gazowanych lub wysoko słodzonych.



WARZYWA I OWOCE

A najlepiej by było jak my rodzice pokażemy że jemy warzywa i owoce, dzieci z przyjemnością będą nas naśladować.



SŁODYCZE

Słodycze, każdy z nas je kocha, ja także. Ale osobiście wolę wykonać je w domu, np ciasto, baton z orzechami jest naprawdę dużo możliwości. Spokojnie dajmy dziecku do szkoły kawałeczek domowego ciasta. Takie domowe wypieki są znacznie lepsze od kupnych batoników, które są przepełnione cukrem.

