

Akademia Bohaterów Klimatu 19-23.05.2025

Anna Patrzalek

1. Przepis na zielone/ różowe naleśniki

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 2 szklanki mleka lub po 1 mleka i wody
- 1 do 2 jajek
- szczypta soli i cukru opcjonalnie
- łyżka oleju plus łyżka oleju do smarowania patelni pędzelkiem z olejem - przy dobrej patelni można bez
- garść szpinaku/ gotowany burak - im więcej dodasz, tym kolor będzie intensywniejszy.

Wykonanie:

1. Zblenduj razem wszystkie składniki na gładką masę.
2. Pozostaw ciasto na około 5 minut, żeby ciasto się związało.
3. Smaż cienkie naleśniki na patelni z niewielką ilością tłuszczu.
4. Podawaj z różnymi nadzieniami słodkimi (twarożek z owocami, krem bananowo-kakaowy) i wytrawnymi (pieczarki z cebulką i serem żółtym, pasta z brokułą, fety i suszonych pomidorów, nadzienie szpinakowe z serem blue i czosnkiem).
5. Zwiń w rulon lub złoż w trójkąt.

Wskazówki:

Pamiętaj, że jedzenie to czynność multisensoryczna. Smak jest na końcu.

Jeśli Twoje dziecko nie chce spróbować nowego produktu, zrozum, że może się bać, jakkolwiek dziwnie może to brzmieć. Dlatego pozwalamy na osvajanie, akceptację innymi zmysłami, zanim odważy się spróbować. To jak wchodzenie na kolejne stopnie drabiny.

1. dotknij - dłonie są bardzo wrażliwe, zwłaszcza opuszki palców. Są dzieci dla których dotknięcie niektórych produktów to duże wyzwanie - podaj widelec, zaproponuj serwetkę do wytarcia rąk - to jest responsywna odpowiedź. Zwykle przestajemy podawać, bo i tak nie zje - w ten sposób nie da się ośwoić i polubić nowości.
2. powąchaj - węch pozwala nam również szybko odkrywać czy coś jest zepsute, to ważny zmysł, u niektórych bardzo wrażliwy.
3. dotknij ustami - to już kontakt z nowością, na które dzieci są najszybciej gotowe. Tu już czuć lekko smak, jest kolejnym etapem osvajania.
4. poliz - na języku mamy zlokalizowane kubki smakowe, poczujemy smak, ale dziecko może zjeść jeśli będzie gotowe
5. pogryz - czyli ostatni etap gotowości.

Co ciekawe taką ścieżkę większość dzieci jest w stanie przejść do końca, a na słowo "no spróbuj" reagują lękowo odsuwając talerzyk, czasem krzykiem, protestem - naturalna reakcja obronna na stres. Dlatego zmieniamy strategię. Ważna jest jeszcze wielkość porcji - mała ilość wygląda "mniej groźnie"