

Ewelina Szuba

# SZYBKIE PUDEŁKO,

czyli zdrowe ŚNIADANIÓWKI  
po skandynawsku



[www.planhh.com](http://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

---

# 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](http://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](mailto:kontakt@planhh.com)

[www.planhh.com](http://www.planhh.com)



# 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 przenieśliam 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 małym stopniu zarazić Cię moim zamiłowaniem do zdrowego jedzenia.

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**.

Odtóż 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.

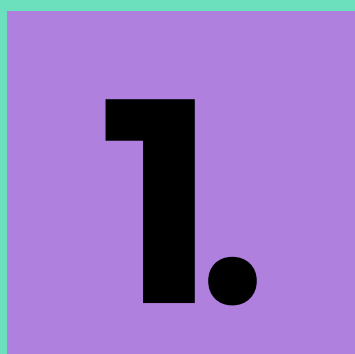
### **To do dzieła!**

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](mailto:kontakt@planhh.com)

[www.planhh.com](http://www.planhh.com)



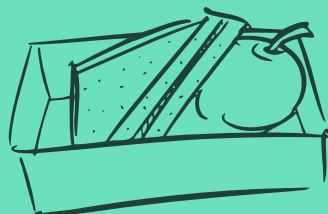
# **WPROWADZENIE**

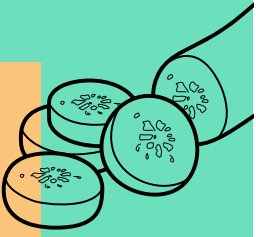




Powrót dzieci do szkół, to z jednej strony radość dla rodziców, bo nie oszukujmy się - widok nudzących się dzieci przed telewizorem, czy z telefonem w ręce, to nie do końca ten rodzaj wakacji, który chcieliśmy zapewnić naszym bąbelkom pod koniec sierpnia.

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.


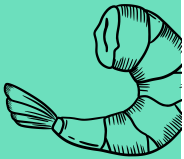
Z tego miejsca chciałam podziękować moim rodzicom, że tak dobrze dawali sobie radę z trzema córkami w wieku szkolnym 😊

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

## 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**.

