

# Desery w trosce o przewód pokarmowy

Słodkości i przekąski na każdą porę roku  
w profilaktyce i wybranych problemach trawiennych



**dr n. med. Patrycja Krynicka**

dietetyk kliniczny, psychogastroenterolog  
Katedra Gastroenterologii  
i Zaburzeń Odżywiania CM UMK



**Anna Kalwa**

cukiernik, specjalistka  
od zdrowych słodkości

NOWOŚĆ

# SANPROBI® BŁONNIK - GOS

## SANPROBI® BŁONNIK - GOS FORTE

Ta sama substancja aktywna. Dawkowanie dobrane do potrzeb!



bezsmałkowe



bogate w błonnik



w formie saszetki



Wspiera wzrost dobroczynnych bakterii w jelitach, w szczególności **bifidobakterii**.

Suplement diety

Zeskanuj kod QR  
i dowiedz się więcej  
o SANPROBI



SANPROBI.PL

# Spis treści

## 1. Wprowadzenie

## 2. O autorach

## 3. Słodki smak w diecie – przyjemność czy zagrożenie dla przewodu pokarmowego?

- 3.1 Deser nie musi być przeciwieństwem zdrowej diety
- 3.2 Zdrowy deser to nie zawsze deser „bez cukru”
- 3.3 Co może być problemem dla przewodu pokarmowego?
- 3.4 Słodycze w profilaktyce – czy to możliwe?
- 3.5 Jedzenie to nie tylko składniki
- 3.6 Czego chcemy nauczyć dziecko?

## 4. Jak korzystać z poradnika?

- 4.1 Dwie główne funkcje przepisów
- 4.2 Oznaczenia przy przepisach
- 4.3 Jak modyfikować przepisy?
  - 4.3.1 Nietolerancja laktozy a alergia na mleko – ważne rozróżnienie
  - 4.3.2 Zamienniki
- 4.4 Wielkość porcji i obserwacja reakcji
- 4.5 Kiedy potrzebna jest konsultacja specjalisty?

## 5. Sezonowość w deserach – smak, różnorodność i troska o przewód pokarmowy

- 5.1 Wiosna – lekkość i świeżość
- 5.2 Lato – owoce i desery na zimno
- 5.3 Jesień – ciepło, błonnik i przyprawy
- 5.4 Zima – komfort i zdrowsze wersje klasyków
- 5.5 Mrożone owoce też mają swoje miejsce
- 5.6 Sezonowość a tolerancja dziecka

## 6. Jak dobrać deser do objawów ze strony przewodu pokarmowego?

- 6.1 Przy zaparciach
- 6.2 Przy biegunkach
- 6.3 Przy wzdęciach i przelewaniach
- 6.4 Przy bólach brzucha
- 6.5 Przy refluksie, zgadze i nudnościach

6.6 Przy obniżonym apetycie i niedoborze masy ciała

6.7 Przy chorobach zapalnych jelit

6.8 Przy celiakii, alergiach i nietolerancjach

## **7. Przepisy**

### **7.1 Wiosna**

7.1.1 Domowy kisiel w tubce

7.1.2 Muffiny marchewkowo-bananowe

7.1.3 Wielkanocne mini babeczki szpinakowe

7.1.4 Orzeźwiająca ciasteczka bazyliowo-cytrynowe

7.1.5 Bagietki drożdżowe z suszonymi pomidorami i oliwkami

### **7.2 Lato**

7.2.1 Lody arbuzowe

7.2.2 Fioletowe naleśniki jaglane z ube

7.2.3 Racuszki z cukinii ze skyrem

7.2.4 Abdominkowe żelki wegańskie

7.2.5 Letnie, truskawkowe muffiny jogurtowe

### **7.3 Jesień**

7.3.1 Dyniowa panna cotta z kaszką manną

7.3.2 Zapiekane śliwki pod kruszonką owsianą

7.3.3 Abdominkowe ciasteczka „kupki dla zdrowej kupki”

7.3.4 Buraczane pancakes

7.3.5 Szybka szarlotka z owsianą granolą i „popcornem”

### **7.4 Zima**

7.4.1 Marmurkowe pierniczki z żurawiną

7.4.2 Kulki zimowej mocy

7.4.3 Pieczone donuty z imbirem i orzechami

7.4.4 Galaretki pomarańczowe – wianuszki

7.4.5 Rozgrzewające kakao z dodatkami

## **8. Zakończenie**

# Wprowadzenie

Słodycze często kojarzą się z czymś, czego należy unikać – zwłaszcza wtedy, gdy mówimy o zdrowiu przewodu pokarmowego, profilaktyce chorób dietozależnych czy żywieniu dzieci z dolegliwościami trawiennymi.

Tymczasem odpowiednio skomponowany deser nie musi być przeciwieństwem zdrowej diety. Może być źródłem przyjemności, elementem edukacji żywieniowej i sposobem na wprowadzanie wartościowych składników w atrakcyjnej dla dziecka formie.

Ten poradnik powstał z myślą o dzieciach i ich opiekunach, którzy chcą spojrzeć na słodki smak w bardziej świadomy sposób. Znajdują się w nim propozycje deserów opartych na sezonowych produktach, prostych składnikach i przemyślanych połączeniach, które mogą wspierać różnorodność diety, komfort trawienny oraz budowanie zdrowszych nawyków żywieniowych.

Publikacja została przygotowana w ramach działalności Stowarzyszenia Abdominek – Polskiego Towarzystwa Profilaktyki i Przewlekłych Chorób Przewodu Pokarmowego. Jej celem jest pokazanie, że troska o przewód pokarmowy nie musi oznaczać rezygnacji z przyjemności. Przeciwnie, może uczyć uważności, lepszego doboru składników i większej świadomości tego, jak jedzenie wpływa na samopoczucie dziecka.

Przepisy zostały opracowane we współpracy ze specjalistką z zakresu dietetyki klinicznej oraz cukiernikiem, dzięki czemu łączą wiedzę medyczną, praktyczne podejście do żywienia i doświadczenie kulinarne. Każdy deser ma być nie tylko smaczny, ale również przemyślany pod kątem składu, sezonowości, wartości odżywczej i możliwości modyfikacji. Znajdziesz tu propozycje deserów i przekąsek dopasowanych do różnych pór roku – wiosny, lata, jesieni i zimy – opartych na prostych, powszechnie dostępnych składnikach.

Poradnik obejmuje zarówno propozycje dla dzieci zdrowych, jako element profilaktyki i budowania dobrych nawyków, jak również inspiracje dla dzieci z wybranymi dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego. Warto jednak pamiętać, że tolerancja produktów spożywczych jest indywidualna. W przypadku chorób przewlekłych, alergii, celiakii, nasilonych objawów lub diet eliminacyjnych sposób żywienia dziecka powinien być dostosowany do jego aktualnego stanu zdrowia oraz zaleceń lekarza i dietetyka.

Mamy nadzieję, że ten poradnik stanie się inspiracją do tego, aby spojrzeć na desery inaczej, nie jak na „zakazany” element diety, ale jak na przestrzeń do mądrych wyborów, sezonowej kreatywności i troski o zdrowie. Zapraszamy do korzystania z poradnika, w którym smak łączy się z wiedzą, a przyjemność jedzenia może iść w parze z troską o zdrowie.

**Bo słodkie może być nie tylko pyszne. Może być również świadome.**

## O AUTORACH



Cukiernik, mama małego alergika i dziecka ze zdiagnozowanym refluksem ukrytym.

**„Dieta była dla mnie kluczowym narzędziem do łagodzenia oraz wyjścia z problemów i dolegliwości brzuskowych u dziecka”.**



Dzieli się doświadczeniem i przepisami z innymi rodzicami i osobami o podobnych potrzebach. Od 2016 roku swoimi wypiekami zaspokaja potrzeby wegan, małych i dużych alergików, osób z cukrzycą czy celiakią.

Od podstaw stworzyła setki autorskich wypieków dla osób na dietach, przy zastosowaniu eliminacji alergenów i składników niewskazanych przy konkretnych jednostkach chorobowych układu pokarmowego. Uzyskała ocenę celującą na państwowym egzaminie cukierniczym za wypieki wegańskie.

Zdrowe treści od początku działalności tworzy także na zlecenie wielu dużych marek. Wystąpiła w programach telewizyjnych jako ekspert od zdrowych słodkości. W mediach społecznościowych jako Vegganmuffins dzieli się wiedzą i doświadczeniem tak, by każdy, bez względu na ograniczenia dietetyczne, mógł mieć pyszne i zdrowe słodkości.

Dr n. med. Patrycja Krynicka – dietetyk kliniczny i psychogastroenterolog, adiunkt w Katedrze Gastroenterologii i Zaburzeń Odżywiania Collegium Medicum w Bydgoszczy, Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.



**Dr n. med. Patrycja Krynicka**

Absolwentka kierunku dietetyka na Wydziale Lekarskim Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Stopień doktora nauk medycznych uzyskała na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie, a jej zainteresowania naukowe i kliniczne koncentrują się na zaburzeniach interakcji jelitowo-mózgowej (DGBI), w tym m.in. na zespole jelita nadwrażliwego (IBS) i dyspepsji czynnościowej (FD).

W pracy naukowej łączy perspektywę kliniczną i dietetyczną z analizą metabolomiczną oraz podejściem psychogastroenterologicznym, koncentrując się na znaczeniu mikrobioty i jej metabolitów, integralności bariery jelitowej, stanu zapalnego niskiego stopnia oraz mechanizmów regulujących oś jelito–mózg. Jest autorką i współautorką publikacji naukowych oraz rozdziałów w książkach poświęconych m.in. gastroenterologii, żywieniu klinicznemu i mikrobiocie.

Prowadzi działalność dydaktyczną oraz wystąpienia edukacyjne i eksperckie, przekładając aktualną wiedzę naukową na praktyczne rekomendacje kliniczne. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii.

## Słodki smak w diecie

– przyjemność czy zagrożenie dla przewodu pokarmowego?

Słodki smak jest jednym z pierwszych smaków, które dziecko naturalnie akceptuje. Kojarzy się z przyjemnością, bliskością, domową atmosferą i świętowaniem. Nic więc dziwnego, że desery często pojawiają się w codziennym życiu dziecka, zarówno w domu, jak i podczas spotkań rodzinnych, urodzin czy świąt.

W praktyce wielu opiekunów ma jednak wątpliwości: czy dziecko z bólem brzucha może zjeść deser? Czy słodocze nasilają wzdęcia, zaparcia albo biegunki? Czy w profilaktyce chorób przewodu pokarmowego słodki smak powinien być całkowicie wykluczony?

Odpowiedź nie jest zero-jedynkowa.



Słodki smak sam w sobie nie jest problemem. Znaczenie ma przede wszystkim to, **z czego deser jest przygotowany, jak często się pojawia, jaką ma porcję i czy jest dobrze tolerowany przez konkretne dziecko**. Problemem może być nadmiar cukru dodanego, częste sięganie po wysoko-przetworzone słodycze, duże porcje, niska wartość odżywcza oraz niedostosowanie składników do aktualnego stanu zdrowia dziecka.

Dlatego w tym poradniku nie traktujemy deseru jako „zakazanego” elementu diety. Patrzymy na niego szerzej, jako na przestrzeń, w której można połączyć smak, sezonowość, edukację żywieniową i troskę o przewód pokarmowy.

## Deser nie musi być przeciwieństwem zdrowej diety

W żywieniu dzieci bardzo ważna jest równowaga. Dieta nie powinna opierać się na lęku przed jedzeniem, sztywnych zakazach ani dzieleniu produktów wyłącznie na „dobre” i „złe”. Takie podejście może zwiększać napięcie wokół posiłków i utrudniać budowanie prawidłowej relacji z jedzeniem.

Nie oznacza to jednak, że wszystkie słodycze są takie same.

Klasyczne słodycze dostępne w sklepach często zawierają dużo cukru, tłuszczu, dodatków technologicznych i niewiele składników, które wspierają codzienne żywienie dziecka. Mogą pojawiać się okazjonalnie, ale nie powinny być podstawowym sposobem zaspokajania głodu, regulowania emocji czy nagradzania dziecka.

Dobrze skomponowany deser może wyglądać inaczej. Może bazować na owocach, jogurcie naturalnym, kefirze, twarogu, płatkach owsianych, kaszach, jajkach, kakao, orzechach, pestkach, warzywach czy naturalnych przyprawach. Wtedy słodki smak nie jest wyłącznie źródłem cukru, ale częścią bardziej wartościowego i przemyślanego posiłku.

## Zdrowy deser to nie zawsze deser „bez cukru”

W ostatnich latach popularne stały się określenia: „bez cukru”, „fit”, „zdrowe słodycze” czy „bez wyrzutów sumienia”. Warto jednak podchodzić do nich z rozsądkiem.

Deser bez dodatku białego cukru nadal może zawierać dużą ilość energii, suszonych owoców, tłuszczu, słodzików albo składników trudniej tolerowanych przez przewód pokarmowy. Z kolei deser z niewielką ilością cukru, ale przygotowany z wartościowych składników i podany w rozsądnej porcji, może być lepszym wyborem niż pozornie „fit” słodycz oparta na dużej ilości daktyli, orzechów i polioli.

W dietetyce klinicznej nie liczy się samo hasło na etykiecie. Znaczenie ma cały kontekst: skład, porcja, częstotliwość spożycia, wiek dziecka, apetyt, aktywność, stan zdrowia i indywidualna tolerancja przewodu pokarmowego.

Dlatego celem tego poradnika nie jest tworzenie deserów „idealnych”.

Celem jest pokazanie, że deser może być smaczny, atrakcyjny dla dziecka i jednocześnie bardziej wartościowy niż wiele klasycznych słodyczy.



## Co może być problemem dla przewodu pokarmowego?

U dzieci z dolegliwościami trawiennymi znaczenie ma nie tylko to, czy deser jest słodki, ale również to, jakie składniki zawiera. Niektóre produkty, choć wartościowe, u części dzieci mogą nasilać ból brzucha, wzdęcia, przelewanie, biegunkę, zaparcia, nudności albo uczucie pełności.

## Szczególnej uwagi mogą wymagać między innymi:

- duże ilości cukru dodanego,
- bardzo tłuste kremy, ciasta i desery,
- nadmiar czekolady lub kakao,
- duże ilości suszonych owoców,
- nadmiar orzechów, pestek i nasion,
- produkty mleczne u dzieci z nietolerancją laktozy lub alergią na białka mleka krowiego,
- słodziki poliolowe, takie jak ksylitol, sorbitol czy maltitol,
- produkty bardzo bogate w błonnik w okresie zaostrzenia niektórych dolegliwości,
- owoce bogate w fermentujące węglowodany u dzieci z nadwrażliwością jelitową lub podejrzeniem nietolerancji fruktozy.

Nie oznacza to, że te składniki są „złe”. Oznacza to, że nawet wartościowy produkt nie zawsze będzie dobrze tolerowany przez każde dziecko i w każdej sytuacji. To jedna z najważniejszych zasad praktycznej diety klinicznej.

## Słodycze w profilaktyce – czy to możliwe?

Profilaktyka chorób przewodu pokarmowego nie opiera się na jednym produkcie ani jednym przepisie. To codzienny sposób żywienia, który wspiera regularność wypróżnień, komfort trawienny, różnorodność mikrobioty jelitowej, prawidłową masę ciała i dobre nawyki żywieniowe.

W tym kontekście dobrze przygotowane desery mogą mieć swoje miejsce. Szczególnie wtedy, gdy bazują na sezonowych owocach, mniej przetworzonych produktach, źródłach białka, błonnika i naturalnych dodatkach smakowych.

Deser może być także okazją do wprowadzenia do diety dziecka produktów, które nie zawsze chętnie pojawiają się w klasycznej formie, na przykład

płatków owsianych, kaszy jaglanej, jogurtu naturalnego, kefiru, twarogu, siemienia lnianego, nasion chia, dyni, marchewki, kakao, orzechów czy pestek.

Dla jednego dziecka taki deser będzie elementem profilaktyki i budowania zdrowszych nawyków. Dla innego, po odpowiedniej modyfikacji, może być tańszą alternatywą dla tradycyjnych słodczy w okresie większej wrażliwości przewodu pokarmowego.

## **Jedzenie to nie tylko składniki**

W pracy z dziećmi nie można patrzeć na jedzenie wyłącznie przez pryzmat kalorii, cukru, błonnika czy indeksu glikemicznego. Jedzenie ma również wymiar emocjonalny, rodzinny i społeczny.

Dziecko z dolegliwościami przewodu pokarmowego często doświadcza ograniczeń, kontroli i wielu komunikatów dotyczących tego, czego „nie wolno”. Jeżeli dieta staje się zbyt restrykcyjna, może pogarszać relację dziecka z jedzeniem, zwiększać lęk przed objawami i utrudniać codzienne funkcjonowanie.

Dlatego nawet w diecie wymagającej modyfikacji warto zostawić miejsce na smak, przyjemność i normalność. Deser przygotowany w przemyślany sposób może być częścią rodzinnego posiłku, wspólnego gotowania i nauki świadomych wyborów. Nie musi być nagrodą, pocieszeniem ani „zakazanym wyjątkiem”.

To szczególnie ważne u dzieci, ponieważ dobre nawyki żywieniowe kształtują się nie tylko przez zalecenia, ale również przez atmosferę przy stole, doświadczenia kulinarne i sposób, w jaki dorośli mówią o jedzeniu.

## Czego chcemy nauczyć dziecko?

Celem nie jest pokazanie dziecku, że słodczyce są złe. Celem jest nauczenie go, że słodki smak może mieć różne formy.

Może pochodzić z owoców.

Może być połączony z białkiem.

Może występować w deserze bogatszym w błonnik.

Może być częścią sezonowego, domowego przepisu.

Może pojawiać się w diecie bez poczucia winy, ale też bez nadmiaru.

To ważna lekcja żywieniowa: jedzenie może być jednocześnie smaczne, różnorodne i wspierające zdrowie.

### Warto zapamiętać

- ➔ Słodki smak nie jest problemem sam w sobie. Znaczenie mają przede wszystkim ilość, jakość produktów, częstotliwość spożycia i dopasowanie deseru do potrzeb dziecka.
- ➔ Zdrowy deser to nie zawsze deser „bez cukru”. Ważniejsze są skład, porcja, wartość odżywcza i tolerancja przewodu pokarmowego.
- ➔ U dzieci z dolegliwościami trawiennymi nawet wartościowe produkty mogą wymagać modyfikacji.
- ➔ Słodczyce nie powinny być nagrodą, karą ani sposobem regulowania emocji.
- ➔ Dobrze przygotowany deser może wspierać edukację żywieniową, profilaktykę i budowanie pozytywnej relacji z jedzeniem.



## Jak korzystać z poradnika?

Ten poradnik ma pomóc w świadomym wyborze deserów dla dzieci – zarówno w codziennym żywieniu, jak i w sytuacjach, gdy dziecko ma wybrane dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Przepisy należy traktować jako inspirację i punkt wyjścia, a nie jako uniwersalne zalecenie dietetyczne dla każdego dziecka.

Nie każdy deser będzie odpowiedni w każdej sytuacji. Znaczenie mają: wiek dziecka, aktualne samopoczucie, apetyt, masa ciała, rozpoznane choroby, alergie, nietolerancje, stosowane leczenie oraz indywidualna tolerancja konkretnych składników.

### **Dwie główne funkcje przepisów**

Przepisy w poradniku można wykorzystywać na dwa sposoby.

Pierwsza grupa to desery profilaktyczne, przeznaczone przede wszystkim dla dzieci zdrowych lub dzieci, u których chcemy wspierać lepsze nawyki żywieniowe. Ich celem jest pokazanie, że słodki smak może być częścią dobrze skomponowanej diety. Takie przepisy bazują najczęściej na owocach, produktach mlecznych lub ich odpowiednikach, produktach zbożowych, kakao, orzechach, pestkach, warzywach i naturalnych dodatkach smakowych.

Druga grupa to desery do indywidualnego dostosowania, czyli przepisy, które mogą być pomocne u dzieci z wybranymi dolegliwościami przewodu pokarmowego, takimi jak zaparcia, biegunki, wzdęcia, bóle brzucha, refluks czy obniżony apetyt. W tej części najważniejsze są: prostota składu, wielkość porcji, możliwość modyfikacji oraz obserwacja reakcji dziecka.

Ten sam deser może być bardzo dobrze tolerowany przez jedno dziecko, a u innego wymagać zmiany składnika, konsystencji lub ilości.

### **Oznaczenia przy przepisach**

Aby korzystanie z poradnika było łatwiejsze, przy przepisach można znaleźć krótkie oznaczenia. Ich celem nie jest przypisanie deseru do konkretnej sytuacji, ale szybka informacja, jaki charakter ma dany przepis.

### **Profilaktyka**

Deser dla dzieci zdrowych lub jako element budowania lepszych nawyków żywieniowych. Może stanowić zdrowszą alternatywę dla klasycznych słodczy.

### **Łagodniejszy wybór**

Przepis o prostszym składzie, delikatniejszej konsystencji i mniejszym ryzyku obciążenia przewodu pokarmowego. Może być dobrym punktem wyjścia przy okresowo większej wrażliwości trawiennej.

### **Źródło błonnika**

Deser zawierający składniki takie jak owoce, płatki owsiane, kasze, warzywa, siemię lniane, nasiona chia, orzechy lub pestki. Ilość błonnika powinna być dostosowana do tolerancji dziecka.

### **Źródło białka**

Deser zawierający jogurt, kefir, twaróg, skyr, jajka, tofu lub inne źródła białka. Dzięki temu może być bardziej sycący i lepiej wpisywać się w codzienny jadłospis.

### **Bez dodatku cukru**

Przepis nie zawiera cukru dodanego. Może jednak zawierać naturalnie występujące cukry, na przykład z owoców, mleka lub suszonych owoców. Takie oznaczenie nie oznacza, że deser można spożywać bez ograniczeń.

### **Możliwość przygotowania bez laktozy**

Przepis można przygotować z użyciem produktów bezlaktozowych. Warto pamiętać, że nietolerancja laktozy i alergia na białka mleka krowiego to dwa różne problemy.

### **Możliwość przygotowania bez glutenu**

Przepis można przygotować z użyciem produktów bezglutenowych. U dzieci z celiakią należy wybierać wyłącznie produkty certyfikowane jako bezglutenowe i zwracać uwagę na ryzyko zanieczyszczenia glutenem.

### **Do indywidualnej tolerancji**

Przepis zawiera składniki, które u części dzieci mogą wymagać ostrożności, na przykład kakao, orzechy, pestki, suszone owoce, produkty mleczne, produkty pełnoziarniste, owoce bogate w fermentujące węglowodany lub słodziki. Warto zacząć od małej porcji i obserwować reakcję dziecka.

### **Jak modyfikować przepisy?**

Wiele deserów można dostosować do potrzeb dziecka bez utraty ich smaku i atrakcyjności. W praktyce modyfikacja przepisu nie polega jednak wyłącznie na prostej zamianie jednego składnika na drugi. Każdy składnik pełni w przepisie określoną funkcję: nadaje smak, wilgotność, strukturę, puszystość, kruchość albo pomaga połączyć masę.

Dlatego dobry zamiennik powinien być nie tylko zgodny z potrzebami dziecka, ale również odpowiedni do danego rodzaju deseru. Inaczej modyfikujemy krem, inaczej muffinki, naleśniki, ciasteczka czy domowy budyń.

Najważniejsze jest, aby zmiany w przepisie były przemyślane, bezpieczne i dostosowane do wieku dziecka, rozpoznania, zaleceń specjalisty oraz indywidualnej tolerancji.

## **Nietolerancja laktozy a alergia na mleko – ważne rozróżnienie**

Przy nietolerancji laktozy można wykorzystać produkty bez laktozy, takie jak mleko, jogurt, kefir, twaróg czy skyr bez laktozy. U wielu dzieci są one lepiej tolerowane, ponieważ laktoza została w nich rozłożona.

Nie należy jednak mylić nietolerancji laktozy z alergią na białka mleka krowiego. Produkt bez laktozy nadal zawiera białka mleka, dlatego nie będzie odpowiedni dla dziecka z alergią na mleko.

Przy alergii na białka mleka krowiego konieczne jest stosowanie produktów całkowicie bezmlecznych, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka.

## **Zamienniki mleka i produktów mlecznych**

W wielu deserach mleko odpowiada za płynność, delikatność i smak. Można je zastąpić napojem roślinnym, na przykład owsianym, sojowym, ryżowym, kokosowym lub migdałowym.

Jogurt naturalny można w niektórych przepisach zastąpić jogurtem bez laktozy lub jogurtem roślinnym. Warto jednak pamiętać, że produkty roślinne różnią się składem. Część z nich ma niewielką zawartość białka, część zawiera cukier dodany, a część może być produkowana na bazie orzechów, które również mogą być alergenem.

Dlatego przed użyciem zamiennika warto sprawdzić etykietę, zwłaszcza jeśli dziecko ma alergię pokarmową.

## **Zamienniki jajka**

Jajko pełni w wypiekach kilka funkcji: wiąże składniki, nadaje wilgotność, wpływa na puszystość i strukturę ciasta. W zależności od przepisu można je czasem zastąpić innym składnikiem.

W słodkich wypiekach dobrze sprawdzają się:

- rozgnieciony banan,
- mus jabłkowy,
- purée z dyni,
- drobno starta marchewka,
- siemię lniane połączone z wodą,
- nasiona chia połączone z wodą,
- jogurt roślinny.

Banan, mus jabłkowy, marchewka czy dynia nadają wypiekom wilgotność i delikatną słodycz. Siemię lniane i chia po połączeniu z wodą tworzą żel, który pomaga związać składniki.

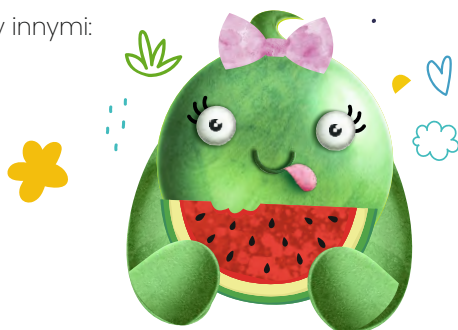
Warto jednak pamiętać, że wypiek bez jajka może mieć inną strukturę niż wersja tradycyjna. Może być bardziej wilgotny, mniej puszysty albo delikatnie zmienić smak.

### **Zamienniki mąki pszennej**

Przy konieczności stosowania diety bezglutenowej należy wybierać produkty oznaczone jako bezglutenowe. Dotyczy to nie tylko mąki, ale również płatków owsianych, proszku do pieczenia, kakao, czekolady, posypek i gotowych mieszanek.

W wypiekach można wykorzystać między innymi:

- mąkę ryżową,
- mąkę gryczaną,
- mąkę jaglaną,
- mąkę kukurydzianą,
- mąkę owsianą bezglutenową,
- gotowe mieszanki bezglutenowe.



Każda mąka bezglutenowa ma inne właściwości. Niektóre lepiej zagęszczają, inne nadają kruchość, a jeszcze inne wpływają na wilgotność wypieku. Dlatego w praktyce często najlepiej sprawdzają się mieszanki kilku mąk, a nie pojedyncza zamiana mąki pszennej na jeden produkt.

U dzieci z celiakią należy wybierać wyłącznie produkty certyfikowane jako bezglutenowe i zadbać o brak kontaktu z glutenem podczas przygotowywania posiłku.

### **Zamienniki cukru**

Zmniejszenie ilości cukru w deserze nie zawsze oznacza konieczność całkowitej rezygnacji ze słodkiego smaku. W wielu przepisach część słodocy mogą zapewnić owoce, banan, mus jabłkowy, daktyle, niewielka ilość miodu lub syropu klonowego.

Warto jednak pamiętać, że miód, syrop klonowy, syrop z agawy czy daktyle nadal są źródłem cukrów prostych. Nie należy traktować ich jako produktów, które można stosować bez ograniczeń.


Miodu nie należy podawać dzieciom poniżej 12. miesiąca życia.

### **Zamienniki tłuszczu**

W deserach tłuszcz wpływa na smak, wilgotność, kruchość i konsystencję. Masło można czasem zastąpić olejem rzepakowym, oliwą, musem jabłkowym, purée z dyni, bananem albo roślinnym zamiennikiem tłuszczu – w zależności od rodzaju przepisu.

W kruchych ciasteczkach zamiana masła może wyraźnie zmienić strukturę wypieku. W muffinkach, placuszkach czy ciastach wilgotnych zamienniki zwykle sprawdzają się łatwiej.

# Praktyczna tabela zamienników

Składnik	Możliwe zamienniki	Na co zwrócić uwagę?
 <p><b>Mleko krowie</b></p>	mleko bez laktozy, napój owsiany, sojowy, ryżowy, kokosowy, migdałowy	przy alergii na mleko wybierać produkty całkowicie bezmleczne
 <p><b>Jogurt naturalny</b></p>	jogurt bez laktozy, jogurt sojowy, kokosowy lub owsiany	przy alergii na mleko wybierać produkty całkowicie bezmleczne
 <p><b>Śmietanka</b></p>	roślinna alternatywa dla śmietanki, np. owsiana, sojowa, kokosowa	produkty kokosowe zwykle zawierają więcej tłuszczu
 <p><b>Jajko</b></p>	banan, mus jabłkowy, purée z dyni, marchew, siemię lniane, chia	wypiek może być mniej puszysty lub bardziej wilgotny
 <p><b>Mąka pszenna</b></p>	mieszanki bezglutenowe, mąka ryżowa, gryczana, jaglana, kukurydziana	przy celiakii tylko certyfikowane produkty bezglutenowe
 <p><b>Cukier</b></p>	owoce, banan, mus jabłkowy, niewielka ilość miodu lub syropu klonowego	miod i syropy nadal są źródłem cukrów prostych
 <p><b>Masło</b></p>	olej rzepakowy, oliwa, roślinny zamiennik tłuszczu, mus jabłkowy, purée z dyni	zamiana może zmienić kruchość i strukturę wypieku

## **Bezpieczeństwo przede wszystkim**

Przy alergiach pokarmowych i celiakii sama zamiana składnika nie zawsze wystarczy. Trzeba również zwrócić uwagę na etykiety, możliwy kontakt krzyżowy oraz sposób przygotowania posiłku.

Szczególnej ostrożności wymagają produkty z informacją „może zawierać”, gotowe mieszanki, czekolady, posypki, bakalie, kremy, napoje roślinne i półprodukty cukiernicze.

W przypadku celiakii znaczenie mają także czyste powierzchnie, osobne lub dokładnie umyte narzędzia, foremki, deski, noże, miksery i brak kontaktu z okruskami pieczywa zawierającego gluten.

## **Co można przygotować na bazie zamienników?**

Dobrze dobrane zamienniki pozwalają przygotować wiele prostych deserów i przekąsek dostosowanych do potrzeb dziecka. Mogą to być między innymi muffinki warzywne i owocowe, placuszki, racuszki, naleśniki, ciasteczka, biszkopeciki, kisiele owocowe, budynie na napojach roślinnych, kaszki, owsianki, kremy jaglane, koktajle czy domowe bułeczki.

Wiele takich propozycji można łatwo spakować do śniadaniówki, zabrać na spacer, wycieczkę lub rodzinne spotkanie. Dzięki temu dziecko, które wymaga modyfikacji diety, może uczestniczyć w codziennych sytuacjach związanych z jedzeniem w sposób bezpieczny i możliwie naturalny.

## **Warto zapamiętać**

Zamiennik powinien być nie tylko „dozwolony”, ale również bezpieczny, dobrze tolerowany i odpowiedni do danego przepisu.



Produkt bez laktozy nie jest odpowiedni dla dziecka z alergią na białka mleka krowiego.

W diecie bezglutenowej, szczególnie przy celiakii, znaczenie ma nie tylko wybór składników, ale również unikanie kontaktu z glutenem.

Zamiana jajka, mąki, mleka lub tłuszczu może zmienić strukturę, smak i wygląd deseru, dlatego warto korzystać ze sprawdzonych proporcji. Szczegółowe wskazówki dotyczące doboru deseru do konkretnych objawów ze strony przewodu pokarmowego znajdują się w kolejnym rozdziale.

## **Wielkość porcji i obserwacja reakcji**

Porcja deseru ma znaczenie zarówno w profilaktyce, jak i u dzieci z doległościami przewodu pokarmowego. Nawet dobrze skomponowany deser, podany w zbyt dużej ilości, może zmniejszać apetyt na podstawowe posiłki albo powodować dyskomfort trawienny.

Dziecko nie potrzebuje porcji takiej jak osoba dorosła. Często lepiej sprawdzi się mniejsza porcja podana spokojnie niż duża ilość słodyczy jedzona szybko, okazjonalnie lub w emocjach.

Warto obserwować nie tylko ból brzucha, ale również wzdęcia, odbijanie, przelewanie w brzuchu, rytm wypróżnień, konsystencję stolca, nudności, apetyt, poziom energii i ogólne samopoczucie dziecka po posiłku.

Jeśli po danym deserze objawy się nasilają, nie zawsze oznacza to, że cały przepis jest niewłaściwy. Czasem wystarczy zmienić jeden składnik, zmniejszyć porcję, podać deser o innej porze dnia albo wybrać łagodniejszą wersję.

## Kiedy potrzebna jest konsultacja specjalisty?

Szczególnej ostrożności wymagają dzieci z chorobami przewlekłymi przewodu pokarmowego, celiakią, alergiami pokarmowymi, zaburzeniami wchłaniania, niedoborem masy ciała, częstymi biegunkami, nasilonymi zaparciami, nawracającymi bólami brzucha lub po zabiegach operacyjnych w obrębie przewodu pokarmowego.

W takich przypadkach przepisy z poradnika mogą być inspiracją, ale nie powinny zastępować indywidualnych zaleceń. Dieta dziecka powinna być dostosowana do rozpoznania, wyników badań, aktualnego leczenia i stanu klinicznego.



## Warto zapamiętać

- ➔ Ten poradnik nie jest zbiorem uniwersalnych zaleceń dla wszystkich dzieci. Jest praktycznym narzędziem, które pomaga wybierać i modyfikować desery w bardziej świadomy sposób.
- ➔ Najważniejsze jest dobranie przepisu do dziecka – nie tylko do rozpoznania, ale również do aktualnego samopoczucia, apetytu, wieku i indywidualnej tolerancji.
- ➔ Deser może być elementem profilaktyki, zdrowszą alternatywą dla klasycznych słodczy albo łagodniejszą propozycją dla dziecka z dolegliwościami przewodu pokarmowego. Warunkiem jest uważność, rozsądna porcja i gotowość do modyfikacji przepisu.

# Sezonowość w deserach

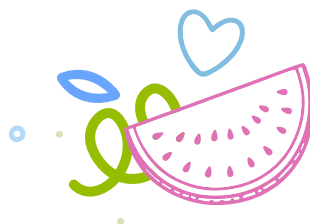
– smak, różnorodność i troska o przewód pokarmowy

Sezonowość w deserach to prosty sposób na wprowadzenie do diety dziecka większej różnorodności. Każda pora roku daje inne smaki, kolory, zapachy i składniki, dzięki czemu dziecko uczy się, że słodki smak nie musi zawsze oznaczać tego samego produktu z półki sklepowej.

Wiosną desery mogą być lżejsze i bardziej świeże. Latem naturalnie pojawiają się owoce jagodowe, pestkowe, koktajle, musy i desery na zimno. Jesień sprzyja jabłkom, gruszkom, śliwkom, dyni, cynamonowi i wypiekom. Zima to czas deserów bardziej rozgrzewających, korzennych, kakaowych i świątecznych, również możliwych do przygotowania w bardziej wartościowej odświeżeniu.

Sezonowe produkty często mają intensywniejszy smak, są łatwiej dostępne i naturalnie wpisują się w codzienną kuchnię. Mogą wzbogacać dietę dziecka w błonnik, witaminy, składniki mineralne i związki bioaktywne. Nie oznacza to, że jeden deser będzie miał działanie lecznicze. Oznacza natomiast, że regularne wybieranie prostych, mniej przetworzonych i różnorodnych składników może wspierać jakość codziennego żywienia.

W profilaktyce zdrowia przewodu pokarmowego ważna jest właśnie różnorodność – pod warunkiem, że jest dobrze tolerowana przez dziecko. Dieta nie powinna opierać się stale na tych samych smakach i przekąskach. Im więcej dobrze tolerowanych produktów pojawia się w jadłospisie, tym łatwiej budować elastyczny, wartościowy model żywienia.



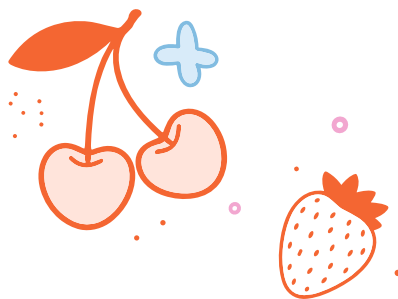
## **Wiosna – lekkość i świeżość**

Wiosną dobrze sprawdzają się desery na bazie jogurtu, kefiru, twarogu, delikatnych musów, płatków owsianych, pierwszych owoców i świeżych dodatków smakowych. Można wykorzystywać truskawki, rabarbar, borówki, maliny, jabłka, cytrynę, wanilię, miętę i lekkie kremy mleczne lub roślinne.

U dzieci z wrażliwym przewodem pokarmowym warto jednak pamiętać, że nie wszystkie owoce będą tolerowane tak samo. Rabarbar, większe ilości owoców jagodowych czy bardzo kwaśne dodatki u części dzieci mogą wymagać ostrożności. Dobrym rozwiązaniem jest zaczynanie od małej porcji i prostego składu.

## **Lato – owoce i desery na zimno**

Lato daje największe możliwości wykorzystania naturalnie słodkich owoców. W tym czasie dobrze sprawdzają się domowe lody, sorbety, koktajle, musy, serniczki na zimno, jogurtowe kremy, puddingi chia, galaretki owocowe czy owoce pod kruszonką.



W deserach letnich można wykorzystywać maliny, borówki, jagody, truskawki, brzoskwinie, morele, nektarynki, porzeczki, wiśnie, czereśnie, arbuza czy melona. To dobry moment, aby pokazywać dziecku, że owoce mogą być pełnoprawnym deserem.

U dzieci z dolegliwościami przewodu pokarmowego znaczenie ma jednak ilość i forma podania. Bardzo duże porcje owoców, szczególnie jedzone szybko, na pusty żołądek lub w połączeniu z dużą ilością tłuszczu albo słodzików, mogą u części dzieci nasilać wzdęcia, biegunkę lub ból brzucha.

## **Jesień — ciepło, błonnik i przyprawy**

Jesień naturalnie kojarzy się z deserami pieczonymi, ciepłymi i bardziej sycącymi. W tej porze roku warto sięgać po jabłka, gruszki, śliwki, dynię, marchew, cynamon, kardamon, imbir, wanilię, kakao, orzechy i pestki.

Pieczone jabłka, dyniowe muffiny, ciasto marchewkowe, owsiane crumble, budyń jaglany czy placuszki z jabłkiem mogą być ciekawą alternatywą dla klasycznych wypieków. To także dobry sposób na wprowadzenie do diety dziecka produktów bogatszych w błonnik i składniki odżywcze.

Jednocześnie jesienne desery bywają bardziej treściwe. Jeśli zawierają dużo orzechów, pestek, suszonych owoców, kakao, produktów pełnoziarnistych lub błonnika, u dzieci z nasilonymi dolegliwościami trawiennymi warto podawać je ostrożnie i obserwować tolerancję.

## **Zima — komfort i zdrowsze wersje klasyków**

Zimą w wielu domach pojawia się więcej słodkich tradycji: pierniki, makowce, ciasta, czekoladowe kremy, wypieki i świąteczne smaki. Nie trzeba z nich rezygnować, ale można przygotować je w bardziej przemyślany sposób.

W zimowych deserach dobrze sprawdzają się kakao, gorzka czekolada, jabłka, gruszki, pomarańcze, mandarynki, mrożone owoce, twaróg, jogurt, kasza jaglana, płatki owsiane, mak, orzechy i przyprawy korzenne. Mogą posłużyć do przygotowania domowego brownie, zdrowszych pierniczków, kakaowych kremów, pieczonych owoców, korzennych muffinek czy deserów jogurtowych.

U dzieci z dolegliwościami przewodu pokarmowego warto pamiętać, że zimowe desery często są cięższe, bardziej tłuste lub intensywnie przyprawione. Czekolada, kakao, orzechy, mak czy przyprawy korzenne mogą być dobrze tolerowane przez wiele dzieci, ale u części mogą nasilać objawy.

Dlatego najlepiej zachować zasadę: prosty skład, rozsądna porcja i obserwacja reakcji dziecka.

### **Mrożone owoce też mają swoje miejsce**

Sezonowość nie oznacza, że poza sezonem trzeba rezygnować z owocowych deserów. Mrożone owoce są praktycznym rozwiązaniem przez cały rok. Można wykorzystać je do koktajli, musów, kisieli, owsianek, crumble, domowych lodów i deserów jogurtowych.

Najlepiej wybierać owoce bez dodatku cukru. Dla wielu rodzin to wygodny sposób na zwiększenie różnorodności diety dziecka, szczególnie zimą i wczesną wiosną, gdy dostęp do świeżych owoców jest bardziej ograniczony.

### **Sezonowość a tolerancja dziecka**

Sezonowe składniki są wartościową inspiracją, ale nie powinny być ważniejsze niż indywidualna tolerancja dziecka. Nawet zdrowy i sezonowy produkt nie będzie dobrym wyborem, jeśli u konkretnego dziecka nasila ból brzucha, wzdęcia, biegunkę, refluks lub inne objawy.

W praktyce często wystarczy niewielka modyfikacja: zmniejszenie porcji, zamiana owocu na lepiej tolerowany, obranie go ze skórki, podanie po obróbce termicznej, ograniczenie ilości orzechów lub wybór łagodniejszej konsystencji.

Dieta dziecka powinna być różnorodna, ale nie za wszelką cenę. Różnorodność ma wspierać zdrowie i komfort, a nie zwiększać napięcie wokół jedzenia czy nasilać dolegliwości.



## Warto zapamiętać

- Sezonowe desery pomagają budować różnorodność diety i oswojać dziecko z naturalnymi smakami.
- Każda pora roku daje inne możliwości: wiosną – lżejsze desery, latem – owoce i desery na zimno, jesienią – wypieki z jabłkami, śliwkami i dynią, a zimą – kakao, przyprawy korzenne i zdrowsze wersje klasyków.
- Mrożone owoce mogą być praktycznym składnikiem deserów poza sezonem.
- U dzieci z dolegliwościami przewodu pokarmowego najważniejsza pozostaje indywidualna tolerancja.
- Dobry deser sezonowy powinien być prosty, smaczny, możliwy do modyfikacji i dopasowany do wieku oraz potrzeb dziecka.



## Jak dobrać deser do objawów ze strony przewodu pokarmowego?

Dziecko z dolegliwościami przewodu pokarmowego nie zawsze wymaga całkowitej rezygnacji ze słodkiego smaku. Wymaga natomiast większej uważności: na skład deseru, jego konsystencję, porcję, porę podania oraz indywidualną tolerancję. Ten sam składnik może być dla jednego dziecka neutralny, dla drugiego korzystny, a u kolejnego nasilać objawy.

Dlatego w praktyce nie pytamy wyłącznie: „Czy ten deser jest zdrowy?”. Znacznie ważniejsze pytanie brzmi: **„Czy ten deser jest właściwy dla tego dziecka, w tym momencie i przy tych objawach?”**

Ten rozdział ma pomóc opiekunom świadomie wybierać przepisy. Nie zastępuje indywidualnej konsultacji z lekarzem lub dietetykiem, ale pokazuje, na co zwracać uwagę przy najczęstszych dolegliwościach trawiennych u dzieci.

### **Zanim wybierzesz przepis**

Przy doborze deseru warto najpierw określić, jaka jest aktualna sytuacja dziecka. Inaczej postępujemy, gdy dziecko jest w dobrej formie i chcemy wspierać profilaktykę, a inaczej, gdy występują bóle brzucha, biegunka, zaparcia, nudności, refluks, wzdęcia lub pogorszenie apetytu.

Szczegółnej uwagi wymagają objawy alarmowe, takie jak krew w stolcu, przewlekła lub nasilona biegunka, uporczywe wymioty, gorączka, utrata masy ciała, zahamowanie wzrastania, silny ból brzucha, objawy odwodnienia albo wybudzenie się z powodu bólu. W takich sytuacjach nie należy szukać rozwiązania wyłącznie w modyfikacji diety – konieczna jest konsultacja medyczna. Objawy takie jak gorączka, wymioty, krew w stolcu, utrata masy ciała lub nieprawidłowe wzrastanie są wymieniane w literaturze pediatrycznej jako sygnały wymagające szerszej diagnostyki.

### **Przy zaparciach**

U dzieci z tendencją do zaparć deser może być jednym ze sposobów na uzupełnienie codziennej diety w owoce, produkty zbożowe i inne naturalne źródła błonnika. Nie powinien być jednak traktowany jako leczenie zaparć ani sposób na szybkie „naprawienie” problemu. W zaparciach znaczenie ma całokształt żywienia, odpowiednia ilość płynów, regularność posiłków, aktywność fizyczna, nawyki toaletowe oraz – jeśli jest taka potrzeba – leczenie zalecone przez lekarza.

W praktyce warto dążyć do tego, aby dieta dziecka zawierała odpowiednią dla wieku ilość błonnika i płynów. Nie chodzi o nagłe dodawanie dużej ilości otrębów, nasion czy produktów pełnoziarnistych do każdego deseru. Zbyt szybkie zwiększenie ilości błonnika, zwłaszcza przy niewystarczającym nawodnieniu, może nasilać wzdęcia, uczucie pełności, przelewanie i ból brzucha.

W deserach dla dzieci z tendencją do zaparć dobrze mogą sprawdzać się takie składniki jak: płatki owsiane, owoce, pieczone jabłka, gruszki, śliwki, owoce jagodowe, kasza jaglana, siemię lniane, nasiona chia, niewielki dodatek otrębów owsianych oraz jogurt lub kefir, jeśli są dobrze tolerowane. Warto pamiętać, że także produkty uznawane za korzystne mogą wymagać indywidualnej oceny tolerancji. U części dzieci większa ilość śliwek, gruszek, nasion lub produktów pełnoziarnistych może nasilać gazy i dyskomfort.

Dobrym kierunkiem są desery wilgotne, miękkie i oparte na prostych składnikach, na przykład pieczone jabłko z płatkami owsianymi, deser jogurtowy z musem owocowym, owsianka pieczona z owocami, muffiny marchewkowo-owsiane, koktajl na bazie kefiru i owoców albo delikatny pudding chia, pod warunkiem, że nasiona są odpowiednio namoczone i dziecko dobrze je toleruje.

U młodszych dzieci szczególną uwagę należy zwrócić na formę podania nasion, pestek i orzechów. Powinny być podawane w sposób bezpieczny, dostosowany do wieku dziecka, najlepiej zmielone, rozdrobnione lub dobrze namoczone, aby ograniczyć ryzyko zakrztuszenia i poprawić tolerancję. Warto natomiast zachować ostrożność przy deserach bardzo suchych, ciężkich, bardzo czekoladowych, opartych głównie na białej mące, dużej ilości tłuszczu lub cukru. U części dzieci takie produkty mogą pogarszać komfort trawienny, zmniejszać apetyt na bardziej wartościowe posiłki i utrudniać budowanie codziennego rytmu żywienia wspierającego pracę jelit.

**Dobry kierunek:** owoce, płatki owsiane, siemię lniane, miękka i wilgotna konsystencja, odpowiednia ilość płynów w ciągu dnia, stopniowe zwiększanie ilości błonnika.

**Ostrożnie:** nagłe zwiększenie ilości błonnika, duża ilość otrębów, suche ciasta, nadmiar czekolady, duża ilość tłuszczu, zbyt duża porcja nasion, pestek lub produktów pełnoziarnistych.

### **Przy biegunkach**

W okresie biegunki deser nie jest najważniejszym elementem diety. Priorytetem jest nawodnienie dziecka, obserwacja jego stanu oraz dostosowanie jedzenia do aktualnej tolerancji. Jeśli dziecko jest nawodnione, ma apetyt i dobrze toleruje posiłki, można rozważyć prosty, łagodny deser podany w niewielkiej porcji.

Po nawodnieniu zwykle zaleca się stopniowy powrót do zwyczajowego jedzenia odpowiedniego dla wieku dziecka. Nie ma potrzeby długiego „oszczędzania jelit” ani stosowania bardzo restrykcyjnej diety, jeśli dziecko dobrze toleruje posiłki. Warto natomiast unikać soków owocowych, napojów gazowanych i bardzo słodkich napojów do czasu ustąpienia biegunki, ponieważ duża ilość cukrów prostych może nasilać luźne stolce i zwiększać straty płynów.

W deserach w okresie biegunki lepiej sprawdzają się receptury o krótkim składzie, delikatnej konsystencji i umiarkowanej zawartości tłuszczu. Ostrożności mogą wymagać duże porcje owoców, suszone owoce, soki, słodziki poliolowe, bardzo tłuste kremy, śmietana, duża ilość orzechów, pestek oraz desery bardzo bogate w błonnik. Nie oznacza to, że wszystkie te produkty są zakazane – oznacza to, że w okresie aktywnych objawów mogą być gorzej tolerowane przez część dzieci.

Lepszym wyborem mogą być desery proste i łagodne, takie jak domowy kisiel, delikatny budyń na dobrze tolerowanym mleku lub napoju roślinnym, ryż na mleku bez laktozy, mus bananowy, kleik ryżowy z niewielkim dodatkiem owocu, pieczone jabłko bez skórki albo krem na bazie ryżu, kaszy manny lub kaszy jaglanej.

W czasie biegunki nie chodzi o to, aby deser był maksymalnie „bogaty” w zdrowe dodatki. Czasem lepszy będzie prosty, dobrze tolerowany przepis niż deser z dużą ilością owoców, nasion, orzechów czy produktów pełnoziarnistych, które w danym momencie mogą zwiększać dyskomfort.

**Dobry kierunek:** nawodnienie jako priorytet, mała porcja, prosty skład, delikatna konsystencja, umiarkowana ilość tłuszczu i błonnika.

**Ostrożnie:** soki owocowe, napoje gazowane, bardzo słodkie napoje, duże ilości owoców, suszone owoce, poliole, tłuste kremy, duża ilość orzechów, pestek i produktów wysokobłonnikowych w okresie aktywnych objawów.

### **Przy wzdęciach i przelewaniu**

Wzdęcia, przelewanie i nadmierna ilość gazów mogą mieć u dzieci różne przyczyny. Czasem są związane z pospiesznym jedzeniem, połykaniem powietrza, dużą objętością posiłku, zaparciami, infekcją, nietolerancją pokarmową, nadwrażliwością trzewną albo reakcją na konkretne składniki diety. Dlatego nie należy automatycznie zakładać, że dziecko powinno eliminować wiele grup produktów.

U części dzieci objawy mogą nasilać się po większej ilości produktów łatwo fermentujących. W przypadku deserów szczególnej obserwacji mogą wymagać między innymi: duże porcje jabłek, gruszek, mango, arbuza, suszonych owoców, miodu, mleka zawierającego laktozę, słodzików polioliowych oraz deserów łączących kilka składników fermentujących

jednocześnie. Znaczenie ma nie tylko sam produkt, ale również jego ilość, forma podania i połączenie z innymi składnikami.

Przy nasilonych wzdęciach lepiej wybierać proste przepisy, w których łatwo ocenić tolerancję dziecka. Dobrym kierunkiem mogą być małe porcje deserów na bazie ryżu, kaszy jaglanej, jogurtu bez laktozy, banana, borówek, truskawek, kakao w niewielkiej ilości lub pieczonych owoców – pod warunkiem, że dane składniki są dobrze tolerowane przez dziecko.

Warto unikać sytuacji, w której jeden deser zawiera jednocześnie wiele potencjalnie fermentujących składników, na przykład dużą ilość owoców, suszone owoce, miód, mleko, produkty pełnoziarniste i słodziki polioliowe. Taki deser może być wartościowy dla dziecka bez dolegliwości, ale u dziecka z nadwrażliwością jelitową może utrudniać ocenę, który składnik rzeczywiście nasila objawy.

Dieta low FODMAP bywa rozważana u dzieci z zespołem jelita nadwrażliwego lub czynnościowymi bólami brzucha, ale nie powinna być wprowadzana samodzielnie ani przewlekłe. U dzieci szczególnie ważne jest unikanie niepotrzebnych ograniczeń, niedoborów żywieniowych, wybiórczości pokarmowej i lęku przed jedzeniem. Stanowisko ESPGHAN wskazuje, że dowody dotyczące skuteczności diety low FODMAP u dzieci są ograniczone, a jej zastosowanie powinno być czasowe, indywidualnie uzasadnione i prowadzone pod opieką doświadczonego specjalisty.

**Dobry kierunek:** prosty skład, mała porcja, jeden główny owoc w deserze, obserwacja tolerancji, unikanie łączenia wielu potencjalnie fermentujących składników naraz.

**Ostrożnie:** duże porcje owoców, suszone owoce, miód, poliole, nadmiar błonnika, mleko z laktozą przy podejrzeniu nietolerancji laktozy.

## **Przy bólach brzucha**

Ból brzucha u dziecka wymaga uważności, ponieważ może mieć różne przyczyny: od zaparć, przez infekcje, nietolerancje, choroby przewodu pokarmowego, po zaburzenia interakcji osi jelitowo-mózgowej i stres. Z perspektywy deserów najważniejsze jest to, aby nie dokładać przewodowi pokarmowemu nadmiernego obciążenia.

Przy nawracających bólach brzucha lepiej wybierać desery o krótkim składzie i łagodnej konsystencji. Dobrze sprawdzają się przepisy, w których można łatwo wskazać składniki i ewentualnie je modyfikować: budyń, kisiel, mus, pieczone owoce, delikatne placuszki, ryż na mleku bez laktozy, krem jaglany, deser jogurtowy z jednym rodzajem owocu.

Warto unikać deserów bardzo tłustych, smażonych, ciężkich, intensywnie czekoladowych, bardzo zimnych, bardzo kwaśnych lub zawierających wiele składników naraz. U dziecka z bólem brzucha prostota przepisu jest często dużą zaletą diagnostyczną – łatwiej wtedy ocenić, co dziecku służy, a co może nasilać objawy.

**Dobry kierunek:** krótszy skład, lekka konsystencja, ciepłe lub pokojowe temperatury, możliwość obserwacji reakcji.

**Ostrożnie:** ciężkie kremy, smażone desery, bardzo zimne lody, nadmiar kakao, wiele dodatków w jednym przepisie.

## **Przy refluksie, zgadze i nudnościach**

U dzieci z refluksem, zgałą lub nudnościami znaczenie ma nie tylko skład deseru, ale również wielkość porcji, konsystencja, temperatura posiłku oraz pora jego podania. Duża porcja słodkiego deseru, szczególnie po obfitym posiłku lub krótko przed snem, może u części dzieci nasilać cofanie treści pokarmowej, uczucie pieczenia, odbijanie, pełność lub mdłości.

W praktyce lepiej sprawdzają się mniejsze porcje, prosty i łagodny smak oraz unikanie produktów, które u konkretnego dziecka wyraźnie prowokują objawy. Nie ma potrzeby rutynowego eliminowania wielu składników u wszystkich dzieci z refluksem. Warto natomiast obserwować indywidualną reakcję dziecka na czekoladę, większą ilość kakao, miętę, cytrusy, bardzo kwaśne owoce, tłuste kremy, smażone desery, napoje gazowane oraz bardzo duże porcje.

Lepszym wyborem mogą być desery o delikatnej konsystencji i łagodnym smaku, na przykład budyń waniliowy, krem ryżowy, kasza manna na dobrze tolerowanym mleku lub napoju roślinnym, pieczone jabłko, delikatny deser jogurtowy bez kwaśnych dodatków, placuszki pieczone zamiast smażonych albo mus z dobrze tolerowanych owoców.

Przy nudnościach szczególnie ważna bywa prostota. Deser nie powinien być bardzo tłusty, o intensywnym zapachu, mocno przyprawiony ani podany w dużej objętości. U części dzieci lepiej sprawdzają się małe porcje deserów o gładkiej konsystencji, podawane spokojnie i nie bezpośrednio po bardzo obfitym posiłku.

Jeżeli refluks, zgaga lub nudności są częste, nasilone, wybudzają dziecko w nocy, współwystępują z wymiotami, bólem przy połykaniu, krztuszeniem, utratą masy ciała, niedoborem masy ciała albo niechęcią do jedzenia, konieczna jest konsultacja lekarska. W takiej sytuacji modyfikacja deserów może wspierać komfort dziecka, ale nie zastępuje diagnostyki i leczenia.

**Dobry kierunek:** mniejsza porcja, łagodny smak, delikatna konsystencja, umiarkowana ilość tłuszczu, deser nie bezpośrednio przed snem, obserwacja indywidualnych produktów nasilających objawy.

**Ostrożnie:** bardzo duże porcje, tłuste kremy, smażone desery, napoje gazowane, intensywnie kwaśne owoce, mięta, czekolada i duża ilość kakao – jeśli u danego dziecka nasilają objawy.

## **Przy obniżonym apetycie lub niedoborze masy ciała**

U części dzieci z chorobami przewodu pokarmowego problemem nie jest nadmiar słodczy, ale zbyt mała ilość jedzenia, obniżony apetyt, wybiórczość, niedobory lub trudność w pokryciu zapotrzebowania energetycznego. W takiej sytuacji deser może pełnić inną funkcję, nie tylko być zdrowszą alternatywą dla słodczy, ale również sposobem na zwiększenie podaży energii, białka i składników odżywczych.

W takich przypadkach dobrze sprawdzają się desery bardziej odżywcze, ale nadal możliwie lekkie w odbiorze: koktajle, kremy jogurtowe, musy z dodatkiem twarogu lub skyru, budynie na mleku, desery z masłem orzechowym, awokado, bananem, kakao, jajkiem lub dodatkiem mleka w proszku — o ile są dobrze tolerowane i zgodne z zaleceniami specjalisty. U dzieci z niską masą ciała nie zawsze najlepszym wyborem będą desery bardzo „odchudzone”, niskokaloryczne lub oparte wyłącznie na owocach. Czasem większą wartość ma mała porcja deseru, która dostarcza białka i energii, niż duża porcja lekkiego musu, po którym dziecko nadal nie pokrywa swoich potrzeb.

**Dobry kierunek:** mała objętość, większa wartość odżywcza, białko, energia, atrakcyjna forma.

**Ostrożnie:** nadmierne „odchudzanie” deserów, duża objętość przy małej wartości energetycznej, zbyt dużo błonnika przy słabym apetycie.

## **Przy chorobach zapalnych jelit**

U dzieci z chorobami zapalnymi jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego, sposób żywienia powinien być dostosowany do fazy choroby, stanu odżywienia, aktualnego leczenia, wyników badań oraz indywidualnej tolerancji. Inaczej wygląda żywienie dziecka w remisji, a inaczej w okresie zaostrzenia, nasilonych objawów, niedoborów lub ograniczonego apetytu.

W okresie remisji celem jest możliwie różnorodna, odżywcza dieta, która wspiera wzrastanie, rozwój i prawidłowy stan odżywienia dziecka. Jeśli dziecko dobrze toleruje składniki, w deserach mogą pojawiać się owoce, produkty mleczne lub ich odpowiedniki, płatki owsiane, kasze, kakao, delikatne wypieki, twaróg, jogurt, produkty fermentowane, orzechy lub pestki w bezpiecznej formie. Nie ma potrzeby eliminowania wartościowych produktów tylko dlatego, że dziecko ma rozpoznane IBD – nieuzasadnione ograniczenia mogą pogarszać jakość diety.

W okresie zaostrzenia tolerancja może się jednak wyraźnie zmieniać. U części dzieci gorzej tolerowane są wtedy desery bardzo tłuste, smażone, ciężkie, z dużą ilością błonnika, pestek, orzechów, surowych owoców ze skórką, produktów pełnoziarnistych lub intensywnych dodatków. Nie oznacza to, że te składniki są „zakazane” u każdego dziecka z IBD. Oznacza to, że w okresie aktywnych objawów mogą wymagać czasowego ograniczenia, zmiany formy podania albo indywidualnej oceny.

W praktyce, w remisji dobrze mogą sprawdzać się desery sezonowe, owocowe, jogurtowe, owsiane, twarogowe, kakaowe lub pieczone – jeśli są dobrze tolerowane. W okresie zaostrzenia bezpieczniejszym punktem wyjścia mogą być łagodniejsze receptury: kisiel, budyń, krem ryżowy, kasza manna, ryż na mleku bez laktozy, pieczone owoce bez skórki, delikatne ciasto bez dużej ilości orzechów, pestek i pełnoziarnistych dodatków.

Warto podkreślić, że deser u dziecka z IBD nie zastępuje leczenia, specjalistycznej dietoterapii ani zaleceń lekarza. W aktywnej chorobie Leśniowskiego-Crohna żywienie może być elementem leczenia, ale dotyczy to określonych strategii prowadzonych przez zespół medyczny, takich jak wyłączone żywienie enteralne. Przepisy z tego poradnika należy traktować jako inspirację do codziennego żywienia, głównie w stabilnym okresie choroby lub po indywidualnym dostosowaniu.

**Dobry kierunek:** dopasowanie do fazy choroby, stanu odżywienia i tolerancji dziecka; unikanie niepotrzebnych eliminacji w remisji; prostsze receptury w okresie aktywnych objawów; konsultacja ze specjalistą.

**Ostrożnie:** bardzo tłuste i smażone desery, duże ilości orzechów, pestek, surowych owoców ze skórką, produktów pełnoziarnistych i błonnika w okresie zaostrzenia lub gorszej tolerancji.

Okres choroby	Lepszy wybór	Z czym ostrożnie
Remisja	Różnorodne, odżywcze desery, jeśli są dobrze tolerowane.	Niepotrzebne eliminacje, które pogarszają jakość diety.
Zaostrzenie / aktywne objawy	Kisiel, budyń, krem ryżowy, kasza manna, ryż na mleku bez laktozy, pieczone owoce bez skórki, delikatne ciasto.	Dużo błonnika, pełnoziarniste dodatki, pestki, orzechy, surowe owoce ze skórką, tłuste i smażone desery.

### Przy celiakii, alergiach i nietolerancjach

W przypadku celiakii, alergii pokarmowych i istotnych nietolerancji najważniejsze jest bezpieczeństwo dziecka. Modyfikacja deseru nie polega wyłącznie na prostej zamianie jednego składnika na drugi. Trzeba uwzględnić skład produktu, sposób przygotowania, ryzyko kontaktu krzyżowego z glutenem lub alergenem, wiek dziecka oraz konsekwencje kliniczne ewentualnego błędu dietetycznego.

Przy celiakii konieczna jest ścisła dieta bezglutenowa. Dotyczy to nie tylko oczywistych źródeł glutenu, takich jak pszenica, żyto czy jęczmień, ale również

produktów, które mogą być zanieczyszczone glutenem na etapie produkcji, pakowania lub przygotowywania posiłku. Szczególną uwagę należy zwrócić na płatki owsiane, mąki, proszek do pieczenia, kakao, posypki, czekoladę, gotowe mieszanki i dekoracje cukiernicze. W przypadku produktów przetworzonych najlepiej wybierać te oznaczone jako bezglutenowe, a u dzieci z celiakią płatki owsiane powinny być certyfikowane jako bezglutenowe.

Równie ważne jest przygotowanie deseru. Przy celiakii znaczenie ma nie tylko skład, ale także kontakt z glutenem w kuchni. Wspólna deska, nóż, forma do pieczenia, stolnica, mikser, sitko do mąki czy okruszki pieczywa mogą być źródłem zanieczyszczenia. Dlatego desery dla dziecka z celiakią powinny być przygotowywane z zachowaniem zasad bezpieczeństwa: na czystych powierzchniach, z użyciem czystych narzędzi i produktów bez ryzyka kontaktu z glutenem.

Przy alergiach pokarmowych zasada jest podobna, ale dotyczy konkretnego alergenu. Nie wystarczy usunąć orzechów, mleka, jajka czy innego alergenu z przepisu, jeśli produkt mógł mieć z nim kontakt. W przypadku alergii nawet niewielka ilość alergenu może być istotna. Szczególnej ostrożności wymagają desery cukiernicze, kremy, czekolady, gotowe mieszanki, posypki, bakalie oraz produkty z informacją „może zawierać”. Takie oznaczenie nie jest równoznaczne z obecnością alergenu, ale sygnalizuje ryzyko kontaktu krzyżowego, które u dziecka z alergią powinno być traktowane poważnie.

Warto też rozróżniać alergię od nietolerancji. Przy alergii na białka mleka krowiego nie wystarczy wybrać produktu „bez laktozy”, ponieważ laktoza jest cukrem mlecznym, a problemem w alergii są białka mleka. Produkt bez laktozy nadal może zawierać białka mleka krowiego i nie będzie odpowiedni dla dziecka z taką alergią. To częsty błąd, który może mieć znaczenie kliniczne.

Przy nietolerancjach pokarmowych postępowanie może wyglądać inaczej niż przy alergii. Nietolerancja laktozy, fruktozy czy innych składników często zależy od ilości produktu, formy podania i indywidualnego progu tolerancji. Nie każde dziecko wymaga pełnej eliminacji danego składnika, ale dobór deseru powinien uwzględniać objawy i wcześniejsze reakcje organizmu.

W praktyce najlepszym wyborem będą proste receptury, w których skład jest czytelny, a ryzyko przypadkowego kontaktu z glutenem lub alergenem możliwie najmniejsze. Im krótszy i bardziej kontrolowany skład deseru, tym łatwiej ocenić jego bezpieczeństwo i tolerancję.

**Dobry kierunek:** czytanie etykiet, produkty oznaczone jako bezglutenowe przy celiakii, certyfikowane bezglutenowe płatki owsiane, unikanie kontaktu krzyżowego, proste receptury, osobne lub dokładnie umyte narzędzia i powierzchnie.

**Ostrożnie:** przypadkowe zamienniki, produkty „bez laktozy” przy alergii na białka mleka krowiego, gotowe półprodukty, posypki, czekolady, mieszanki cukiernicze, produkty z informacją „może zawierać”, wspólne deski, noże, formy, miksery i powierzchnie robocze przy celiakii lub alergii.

## Warto zapamiętać






- ➔ Dobór deseru powinien zależeć od aktualnego samopoczucia dziecka, objawów ze strony przewodu pokarmowego, wieku, stanu odżywienia oraz indywidualnej tolerancji
    - nie tylko od ogólnego przekonania, że dany przepis jest „zdrowy”.
- Przy tendencji do zaparć warto wybierać desery, które mogą



uzupełniać dietę w owoce, produkty owsiane, siemię lniane lub inne naturalne źródła błonnika. Ważne jest jednak, aby ilość błonnika zwiększać stopniowo i dbać o odpowiednią podaż płynów w ciągu dnia.

- ➔ Przy biegunkach priorytetem jest nawodnienie. Jeśli deser pojawia się w diecie dziecka, powinien być prosty, łagodny, podany w małej porcji i dostosowany do aktualnej tolerancji. W okresie aktywnych objawów warto unikać soków owocowych, napojów gazowanych, bardzo tłustych kremów, polioli i dużych porcji owoców.
- ➔ Przy wzdęciach, przelewaniu i bólach brzucha zwykle lepiej zaczynać od małych porcji, krótkiego składu i pojedynczego źródła owoców, aby łatwiej ocenić reakcję dziecka.
- ➔ Przy refluksie, zgadze i nudnościach znaczenie mają: wielkość porcji, pora podania, zawartość tłuszczu, konsystencja oraz indywidualna reakcja dziecka na konkretne składniki. Nie chodzi o rutynowe eliminowanie wielu produktów, ale o obserwację tego, co rzeczywiście nasila objawy.
- ➔ U dzieci z chorobami przewlekłymi przewodu pokarmowego, celiakią, alergiami pokarmowymi, istotnymi nietolerancjami, niedoborem masy ciała lub nasilonymi objawami przepisy powinny być traktowane jako inspiracja, a nie zamiennik indywidualnych zaleceń lekarza i dietetyka.

➔ **Najważniejsza zasada:** im bardziej nasilone objawy, tym prostszy skład, mniejsza porcja i większa potrzeba indywidualizacji.

Sytuacja	Na co zwrócić uwagę?
 <p data-bbox="180 326 269 351"><b>Celiakia</b></p>	<p data-bbox="364 232 972 346">Konieczna jest ścisła dieta bezglutenowa. Należy wybierać produkty oznaczone jako bezglutenowe, a płatki owsiane powinny być certyfikowane. Ważne jest też unikanie zanieczyszczenia glutenem w kuchni.</p>
 <p data-bbox="157 453 292 508"><b>Alergia pokarmowa</b></p>	<p data-bbox="364 409 897 492">Nie wystarczy usunąć alergenu z przepisu. Trzeba sprawdzić etykiety, możliwy kontakt krzyżowy i komunikaty typu „może zawierać”.</p>
 <p data-bbox="152 598 297 653"><b>Nietolerancja laktozy</b></p>	<p data-bbox="364 570 785 625">Można wykorzystać produkty bez laktozy, jeśli są dobrze tolerowane.</p>
 <p data-bbox="133 769 316 824"><b>Alergia na białka mleka krowiego</b></p>	<p data-bbox="364 743 947 798">Produkt bez laktozy nie jest odpowiedni, ponieważ nadal zawiera białka mleka. To częsty i ważny błąd.</p>
 <p data-bbox="144 950 306 1064"><b>Nietolerancja fruktozy lub nadwrażliwość jelitowa</b></p>	<p data-bbox="364 923 938 1006">Znaczenie ma rodzaj owocu, ilość, forma podania i połączenie z innymi składnikami. Nie zawsze konieczna jest pełna eliminacja.</p>

Po części edukacyjnej czas przejść do praktyki. Poniższe przepisy zostały opracowane tak, aby łączyć smak, sezonowość i wartość odżywczą z możliwością dostosowania do potrzeb dziecka. Część z nich sprawdzi się jako element profilaktyki i zdrowsza alternatywa dla klasycznych słodczy, a część, po odpowiedniej modyfikacji, może być wykorzystana u dzieci z wybranymi dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego.



# PRZEPISY WIOSNA



## 1. DOMOWY KISIEL W TUBECZCE



Czas przygotowania:

**10–12 minut**



Ilość:

na **4–5 tubek** po 120 ml

Sezonowe owoce: świeże lub mrożone możemy wykorzystać do zrobienia domowego kisielu w prosty i szybki sposób.

### **Kisiel porzeczkowo-wiśniowy**

#### **Składniki:**

- 200 g owoców (100 g wiśni, 100 g porzeczek) świeżych lub mrożonych
- 100 ml wody
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki tapioki lub skrobi ziemniaczanej

### **Kisiel malinowy:**

#### **Składniki:**

- 200 g malin świeżych lub mrożonych
- 100 ml wody
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka tapioki
- odrobina soku z cytryny (opcjonalnie)





## Wykonanie

Owoce razem z wodą doprowadzamy do wrzenia i gotujemy ok. 5 minut do miękkości. Jeśli chcemy uzyskać gładki kisiel, pozbawiony pestek, przesiewamy owoce przez sitko i ponownie umieszczamy w garnuszku.

Tapiokę w szklance zalewamy 20 ml zimnej wody i rozpuszczamy. Wlewamy do gorących (niewrzących) owoców i ponownie zagotowujemy, aż kisiel nabierze przezroczystego koloru i zgęstnieje.

Do lekko przestudzonego kisielu dodajemy miód i mieszamy. Kisiel możemy jeść ze szklanki lub przełożyć do wielorazowych tubek na musy dla dzieci.



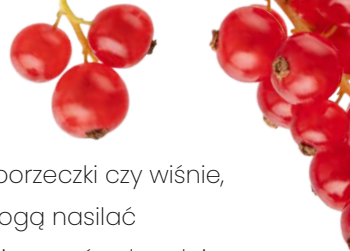
**Przepis nie zawiera:**

mleka, jajek, glutenu



## Komentarz dietetyka klinicznego

Domowy kisiel to dobra alternatywa dla gotowych deserów w tubkach, ponieważ pozwala kontrolować skład i ilość dodatków słodzących. Bazuje na owocach, dzięki czemu dostarcza naturalnego smaku, koloru oraz związków bioaktywnych obecnych w owocach sezonowych. Delikatna, gładka konsystencja sprawia, że może być dobrze akceptowany przez dzieci, również w okresach mniejszego apetytu.



Warto jednak pamiętać, że owoce kwaśniejsze, takie jak porzeczki czy wiśnie, u części dzieci z wrażliwym przewodem pokarmowym mogą nasilać dyskomfort, refluks lub ból brzucha. W takiej sytuacji lepiej zacząć od małej porcji albo wybrać łagodniejszą wersję, np. malinową lub z innymi dobrze tolerowanymi owocami.

Dodatek miodu warto traktować jako element dostarczający, a nie składnik „bez cukru”. Miodu nie należy podawać dzieciom poniżej 12. miesiąca życia.

Porzeczkowy kisiel – 1 tubka  
(przy założeniu 4 tubek)

Wartość	1 tubka
Energia	ok. 64 kcal
Białko	ok. 0,6 g
Tłuszcz	ok. 0,1 g
Węglowodany	ok. 16,1 g
Błonnik	ok. 1,5 g



Malinowy kisiel – 1 tubka  
(przy założeniu 4 tubek)

Wartość	1 tubka
Energia	ok. 54 kcal
Białko	ok. 0,6 g
Tłuszcz	ok. 0,3 g
Węglowodany	ok. 13,3 g
Błonnik	ok. 3,3 g



## 2. MUFFINY MARCHEWKOWO-BANANOWE



Czas przygotowania:

**25 minut**



Ilość:

**10 sztuk**

### Składniki:

- 1 średnia marchew
- 0,5 dojrzałego banana
- 200 g mąki owsianej bezglutenowej
- 100 g mieszanki mąk bezglutenowych
- ¼ łyżeczki gumy guar
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 50 ml oleju rzepakowego
- 2 łyżki ciemnego syropu klonowego
- 1 łyżeczka cynamonu



### Wykonanie

Suche składniki mieszamy w misce. Marchew ścieramy na tarce na małych oczkach. Banana rozgniatamy widelcem.

Wszystkie składniki łączymy i mieszamy.

Pieczemy 20 minut w temperaturze 200°C. Muffiny nie urosną zbyt wysoko, za to pozostają miękkie i wilgotne nawet przez 3 dni.





## Komentarz dietyka klinicznego

Muffiny marchewkowo-bananowe to przykład deseru, który łączy słodki smak z dodatkiem warzywa, owocu i produktów zbożowych. Marchew oraz banan nadają naturalną słodycz i wilgotność, dzięki czemu można ograniczyć ilość dodanego syropu. Taka forma może być dobrym sposobem na osvajanie dziecka z warzywami w łagodnej, atrakcyjnej postaci.

W przepisie wykorzystano bezglutenową mąkę owsianą i mieszankę mąk bezglutenowych, dlatego muffiny mogą być przygotowane w wersji bez glutenu. U dzieci z celiakią należy jednak pamiętać, aby wszystkie produkty, szczególnie mąka owsiana, proszek do pieczenia i mieszanka mąk, były certyfikowane jako bezglutenowe.

Ze względu na obecność mąki owsianej, marchewki i banana deser dostarcza błonnika, dlatego u dzieci z nasilonymi wzdęciami, bólami brzucha lub w okresie biegunki warto zacząć od mniejszej porcji i obserwować tolerancję. Muffiny mogą natomiast dobrze sprawdzić się jako zdrowsza alternatywa dla klasycznych wypieków oraz jako element diety wspierającej regularność wypróżnień.

Wartość	1 muffinka
Energia	ok. 174 kcal
Białko	ok. 4,0 g
Tłuszcz	ok. 6,2 g
Węglowodany	ok. 26,2 g
Błonnik	ok. 3,0 g



**Przepis nie zawiera:**  
mleka, jajek, glutenu



### 3. WIELKANOCNE MINI BABECZKI SZPINAKOWE



Czas przygotowania:

**25 minut**



Ilość:

**8 mini babeczek**

#### Składniki:

- 80 g liści szpinaku
- 180 ml jogurtu roślinnego lub naturalnego
- 1 jajko (można zastąpić bananem 130 g)
- 200 g mąki pszennej lub orkiszowej
- 2 łyżki miodu
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia



#### Wykonanie

Liście szpinaku myjemy i miksujemy razem z jajkiem lub bananem na gładką masę. Dodajemy do suchych składników. Gęstą masę wkładamy do foremek silikonowych.

Możemy wspomóc się rękawem cukierniczym – łatwiej będzie nam wypełnić formy. Pieczemy 20 minut w temperaturze 200°C.



**Przepis możemy wykonać w opcji:**

**bez mleka i jajek**






## Komentarz dietetyka klinicznego

Mini babeczki szpinakowe to ciekawy sposób na wprowadzenie warzyw do deseru w formie atrakcyjnej dla dziecka. Szpinak nadaje babeczkom naturalny zielony kolor, a jednocześnie wzbogaca przepis w składniki mineralne, foliany i związki bioaktywne. Dzięki temu deser może być dobrym elementem edukacji żywieniowej, ponieważ pokazuje, że warzywa mogą pojawiać się nie tylko w daniach wytrawnych, ale również w słodkich wypiekach.

Warto jednak pamiętać, że jest to nadal wypiek na bazie mąki i z dodatkiem miodu, dlatego najlepiej traktować go jako zdrowszą alternatywę dla klasycznych babeczek, a nie produkt „bez ograniczeń”. W wersji z mąką orkiszową babeczki będą miały nieco bardziej wyrazisty smak i mogą zawierać więcej błonnika niż wersja z klasyczną mąką pszenną.

 U dzieci z celiakią ten przepis wymagałby zmiany mąki na odpowiednią mieszankę bezglutenową. U dzieci z alergią na białka mleka krowiego należy wybrać jogurt roślinny, a w przypadku alergii na jajko, wersję z bananem. Miodu nie należy podawać dzieciom poniżej 12. miesiąca życia.

Wersja klasyczna:

Wartość	1 mini babeczka
Energia	ok. 135 kcal
Białko	ok. 4,6 g
Tłuszcz	ok. 1,4 g
Węglowodany	ok. 25,9 g
Błonnik	ok. 0,9 g

Wersja bez jogurtu naturalnego i jajka

Wartość	1 mini babeczka
Energia	ok. 134 kcal
Białko	ok. 3,9 g
Tłuszcz	ok. 0,9 g
Węglowodany	ok. 27,7 g
Błonnik	ok. 1,5 g



## 4. ORZEŹWIAJĄCE CIASTECZKA BAZYLIOWO-CYTRYNOWE



Czas przygotowania:

**15 minut**



Ilość:

**około 15–20 ciasteczek**

### Składniki:

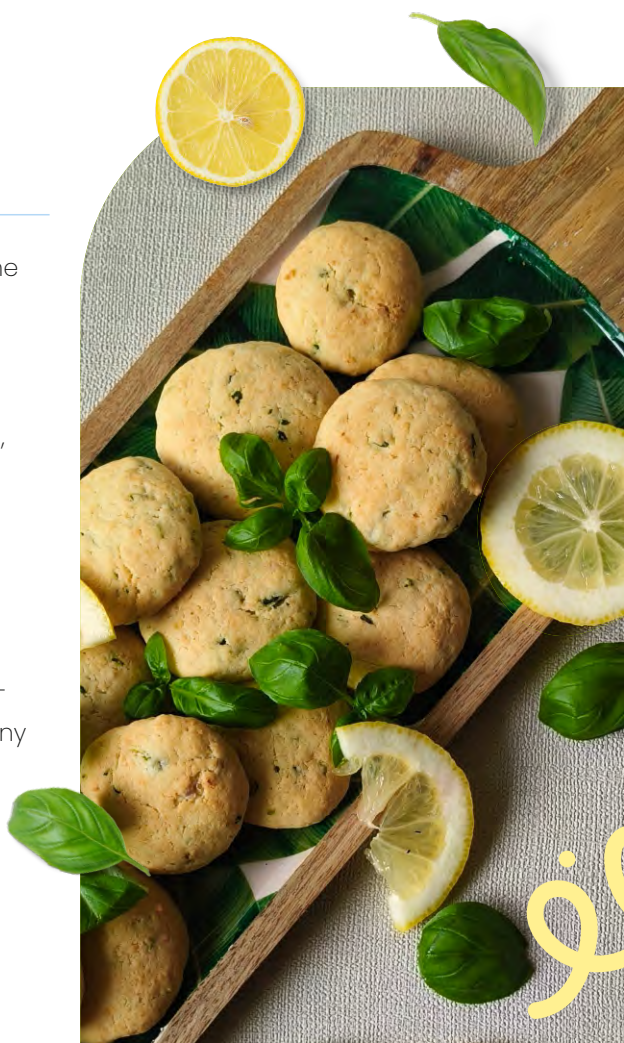
- 200 g mąki pszennej
- 100 g zimnego masła
- 50 g cukru pudru
- 1 jajko + jedno żółtko
- 30 g liści świeżej bazylii
- 1 łyżka skórki cytrynowej (opcjonalnie)
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia



### Wykonanie

Liście bazylii szatkujemy na drobne cząstki. Wszystkie suche składniki umieszczamy w misce, zimne masło kroimy w kostkę i zagniatamy masę ręcznie do momentu, aż grudki masła i mąki przestaną być wyczuwalne. Formujemy kuleczki wielkości orzecha włoskiego i spłaszczamy.

Pieczemy 10–12 minut w temperaturze 180°C. Ciasteczka mają piękny zapach. Po ostudzeniu warto umieścić je w zamkniętym pojemniku, o ile wcześniej nie znikną z talerza.





## Komentarz dietyka klinicznego

Ciasteczka bazyliowo-cytrynowe to ciekawa alternatywa dla klasycznych kruchych ciastek, szczególnie pod kątem edukacji sensorycznej dziecka. Dodatek świeżej bazylii i skórki cytrynowej wprowadza mniej oczywisty smak, zapach i kolor, dzięki czemu deser może być okazją do osvajania dziecka z ziołami oraz bardziej różnorodnymi połączeniami smakowymi.

Warto jednak pamiętać, że jest to deser na bazie mąki pszennej, masła, cukru i jajek, dlatego najlepiej traktować go jako słodką przekąskę okazjonalną, a nie codzienny element diety. Plusem jest stosunkowo prosty skład i brak dodatków technologicznych typowych dla wielu gotowych ciastek sklepowych.

U dzieci z refluksem, zgagą lub nudnościami skórka cytrynowa może wymagać ostrożności, szczególnie jeśli kwaśne lub intensywnie aromatyczne dodatki nasilają objawy. Przy wrażliwym przewodzie pokarmowym warto zacząć od małej porcji.

Przepis nie będzie odpowiedni dla dzieci z celiakią, alergią na jajko lub alergią na białka mleka krowiego bez odpowiedniej modyfikacji.

Liczba ciasteczek	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
Jeśli wyjdzie 15 sztuk	ok. 118 kcal	2,1 g	6,2 g	13,7 g	0,4 g
Jeśli wyjdzie 20 sztuk	ok. 89 kcal	1,6 g	4,6 g	10,3 g	0,3 g

## 5. BAGIETKI DROŹDZOWE Z SUSZONYMI POMIDORAMI I OLIWKAMI



Czas przygotowania:

**około 2 godziny**



Ilość:

**3 bagietki**

### Składniki:

- 80 g mąki żytniej
- 220 g mąki pszennej
- 15 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 suszone pomidory z zalewy
- 5 oliwek z zalewy
- 200 ml wody
- 1 łyżeczka cukru

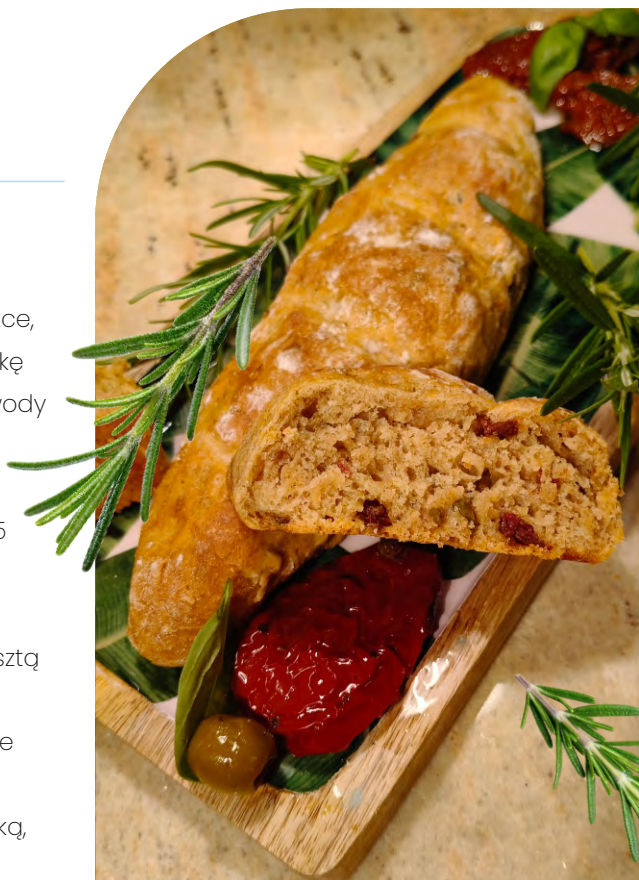


### Wykonanie

Przygotowujemy rozczyn.

Drożdże umieszczamy w miseczce, dodajemy łyżeczkę cukru, łyżeczkę mąki i zalewamy 20 ml ciepłej wody (nieprzekraczającej 40°C).

Przykrywamy ściereczką na ok. 15 minut, aż drożdże podrosną. Następnie do mąki dodajemy buzujące drożdże, zalewamy resztą ciepłej wody, dodajemy oliwę i pokrojone w kawałeczki suszone pomidory. Całość zagniatamy ok. 15 min, podsypując lekko mąką,



aż ciasto zacznie odchodzić od dłoni. Zostawiamy na godzinę do wyrośnięcia.

Po tym czasie zagniatamy ciasto jeszcze raz, formujemy 3 bagietki i układamy je na blasze wysmarowanej olejem. Pieczemy ok. 15–20 minut w temperaturze 220°C do zarumienienia.

Możemy jeść na sucho lub użyć jako bazy pod grzanki.

Zdjęcie zawiera propozycję podania dla osób, które nie mają w diecie wykluczonego mleka oraz pomidora.



### **Komentarz dietetyka klinicznego**

Domowe bagietki drożdżowe z suszonymi pomidorami i oliwkami mogą być ciekawą alternatywą dla gotowego pieczywa, szczególnie dlatego, że mają prosty skład i pozwalają kontrolować ilość soli, tłuszczu oraz dodatków. Połączenie mąki pszennej i żytniej zwiększa wartość odżywczą wypieku w porównaniu z pieczywem przygotowanym wyłącznie z jasnej mąki pszennej.

Dodatek oliwy z oliwek, suszonych pomidorów i oliwek nadaje bagietkom bardziej śródziemnomorski charakter oraz wzbogaca smak bez konieczności używania wielu gotowych dodatków. Warto jednak pamiętać, że suszone pomidory i oliwki mogą zawierać sporo soli, dlatego u dzieci lepiej stosować je w umiarkowanej ilości.

U dzieci z wrażliwym przewodem pokarmowym pieczywo drożdżowe, mąka żytnia, oliwki lub suszone pomidory mogą u części osób nasilać wzdęcia albo dyskomfort, zwłaszcza jeśli porcja jest duża. Najlepiej podawać je jako dodatek do posiłku, np. z pastą warzywną, twarogiem, hummusem lub jajkiem, a nie jako samodzielną przekąskę.

<b>Wartość</b>	<b>1/2 bagietki</b>
<b>Energia</b>	ok. <b>240 kcal</b>
<b>Białko</b>	ok. <b>5,2 g</b>
<b>Tłuszcz</b>	ok. <b>6,4 g</b>
<b>Węglowodany</b>	ok. <b>39,6 g</b>
<b>Błonnik</b>	ok. <b>2,4 g</b>

# LATO



## 1. LODY ARBUZOWE



Czas przygotowania:

**30 minut**



Ilość:

około **6 sztuk**



Czas chłodzenia:

**8 godzin**



### Składniki:

- 1400 g arbuza bez pestek
- 150 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu
- 1 kiwi



### Wykonanie

Arbuza blendujemy z łyżką miodu.

Wlewamy do foremek na lody do  $\frac{3}{4}$  wysokości foremek.

Mrozimy ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodajemy jogurt naturalny, ponownie mrozimy ok. 30 minut.

Następnie na górę dodajemy pokrojone i zblendowane wcześniej kiwi. Wkładamy patyczki i zostawiamy lody na całą noc w zamrażarce.





## Komentarz dietetyka klinicznego

Lody arbuzy to lekka, sezonowa alternatywa dla klasycznych lodów, szczególnie w okresie letnim. Bazują głównie na owocach i jogurcie naturalnym, dzięki czemu dostarczają naturalnej słodyczy, wody, niewielkiej ilości białka oraz składników obecnych w owocach, takich jak potas czy związki bioaktywne.

To dobry przykład deseru, który może pokazywać dziecku, że słodki smak nie musi pochodzić wyłącznie z gotowych produktów sklepowych. Arbuzy nadaje lodom świeżość i lekkość, kiwi wzbogaca smak oraz kolor, a jogurt naturalny poprawia konsystencję i sprawia, że deser jest nieco bardziej sycący niż sam sorbet owocowy.

U dzieci z wrażliwym przewodem pokarmowym warto jednak pamiętać, że bardzo zimne desery mogą u części osób nasilać ból brzucha lub dyskomfort. Arbuzy, szczególnie w większej ilości, może też sprzyjać wzdęciom u dzieci z nadwrażliwością jelitową. Dlatego najlepiej podawać lody w małej porcji i obserwować tolerancję.

Deser zawiera miód, dlatego nie powinien być podawany dzieciom poniżej 12. miesiąca życia.



**Przepis nie zawiera:**

jajek, glutenu

Wartość	1 sztuka
<b>Energia</b>	ok. 56 kcal
<b>Białko</b>	ok. 1,6 g
<b>Tłuszcz</b>	ok. 0,7 g
<b>Węglowodany</b>	ok. 11,7 g
<b>Błonnik</b>	ok. 0,6 g

## 2. FIOLETOWE NALEŚNICZKI JAGLANE Z UBE



Czas przygotowania:

**15 minut**



Ilość:

**10–12 sztuk**

### Składniki:

- 200 g kaszy jaglanej
  - 50 g mieszanki mąk bezglutenowych
  - 200 ml wody
  - 200 ml napoju jaglanego
  - 3 jajka
  - 70 ml oleju
  - 2 łyżki miodu
  - 1 łyżka ube
  - 50 ml wody gazowanej
  - olej rzepakowy do smażenia ok. 30 ml
- Proponowane nadzienie:
- twarożek (100 g) i brzoskwinie (3 brzoskwinie w syropie z puszki).



### Wykonanie

Kaszę jaglaną wsypujemy na sitko i przelewamy najpierw zimną wodą, potem wrzątkiem, aż nabierze jaśniejszego koloru. Umieszczamy ją w blenderze razem z jajkami, napojem jaglanym i wodą.

Całość miksujemy na gładką masę, aby nie były wyczuwalne kuleczki kaszy. Dodajemy mieszankę mąk bezglutenowych, łyżkę ube i wodę gazowaną. Masa jest gęsta, ale płynna. Naleśniki smażymy na oleju rzepakowym, na średnim ogniu. Kiedy pojawią się bąbelki powietrza, obracamy je na drugą stronę.



Wskazówka – nie rozlewaj ciasta na całą wielkość patelni, mniejsze naleśniki łatwiej jest obrócić bez ich uszkodzenia.

Podawaj z ulubionym nadzieniem. Naleśniki mają lekko orzechowy smak, są słodkie i chrupiące.

Propozycja podania – z twarożkiem i brzoskwiniami.



### Komentarz dietetyka klinicznego



Fioletowe naleśniczki jaglane z ube to ciekawa, atrakcyjna wizualnie propozycja, która może zachęcić dziecko do próbowania nowych smaków i składników. Kasza jaglana oraz mąki bezglutenowe stanowią bazę bez pszenicy, a dodatek ube nadaje naleśniczkom charakterystyczny kolor, dzięki czemu deser lub słodka przekąska staje się bardziej interesująca dla dziecka.

Warto jednak pamiętać, że mimo obecności kaszy jaglanej i napoju roślinnego jest to przepis z dodatkiem jajek, oleju i miodu, dlatego najlepiej traktować go jako bardziej odżywczą alternatywę dla klasycznych słodkich naleśników, a nie deser „bez ograniczeń”. Dodatek twarożku zwiększa zawartość białka i wartość odżywczą posiłku, natomiast brzoskwinie z syropu nadają słodycz, ale są też źródłem cukrów prostych.

U dzieci z celiakią należy upewnić się, że mieszanka mąk bezglutenowych oraz wszystkie dodatki są certyfikowane jako bezglutenowe. U dzieci z alergią na białka mleka krowiego twarożek należy zastąpić odpowiednią alternatywą bezmleczną, a przy nietolerancji laktozy można wybrać twarożek bez laktozy. Miodu nie należy podawać dzieciom poniżej 12. miesiąca życia.



Liczba sztuk	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
Jeśli wyjdzie 10 sztuk	ok. 242 kcal	6,2 g	12,0 g	27,9 g	1,9 g



### Ciekawostka: Czym jest ube?

Ube to fioletowa odmiana pochrzynu, popularna m.in. w kuchni filipińskiej. Ma delikatnie słodki, lekko orzechowo-waniliowy smak i intensywny kolor, który zawdzięcza naturalnym barwnikom roślinnym – antocyjanom. W deserach może być ciekawym sposobem na uzyskanie atrakcyjnego koloru bez użycia sztucznych barwników.



**Przepis nie zawiera:**  
glutenu



### 3. RACUSZKI Z CUKINII ZE SKYREM



Czas przygotowania:

**15–20 minut**



Ilość:

**około 10 racuszków**

#### Składniki:

- 350 g cukinii bez nasion
- 2 średnie jajka
- 1 łyżka skyru
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 łyżki mąki pszennej lub orkiszowej jasnej
- sól i pieprz
- olej rzepakowy do smażenia (ok. 50 ml)



#### Wykonanie

Cukinię przecinamy na pół i usuwamy miękki środek z nasionami. Ścieramy na dużych oczkach tarki. Umieszczamy w misce i dodajemy szczyptę soli i zostawiamy na ok. 10 minut. W tym czasie ubijamy jajka na delikatną pianę. Odsączamy dokładnie cukinię z wytrąconej wody. Dodajemy do ubitych jajek mąkę i odrobinę proszku do pieczenia. Dodajemy łyżkę skyru, pieprz i wszystko razem mieszamy. Smażymy racuszki na średnim ogniu ok. 6 minut do zarumienienia. Racuszki są gotowe, kiedy wyrosną na około 1–1,5 cm i z zewnątrz nabiorą rumianego, złotego koloru.





## Komentarz dietyka klinicznego

Racuszki z cukinii ze skyrem to wytrawna przekąska, która może być dobrym sposobem na wprowadzenie warzyw w formie atrakcyjnej dla dziecka. Cukinia ma delikatny smak i wysoką zawartość wody, dlatego dobrze sprawdza się w placuszkach, racuszkach i lekkich wypiekach. Dodatek skyru oraz jajek zwiększa zawartość białka, dzięki czemu racuszki są bardziej sycące niż przekąska oparta wyłącznie na mące.

Warto jednak pamiętać, że racuszki są smażone, dlatego ilość użytego tłuszczu ma duże znaczenie dla ich wartości energetycznej i tolerancji przewodu pokarmowego. U dzieci z refluksem, nudnościami, bólem brzucha lub większą wrażliwością trawienną lepiej sprawdzi się smażenie na minimalnej ilości tłuszczu, odsączenie racuszków na ręczniku papierowym albo przygotowanie ich w piekarniku.

Przepis zawiera gluten, jajka i produkt mleczny. W wersji bez laktozy można użyć skyru bez laktozy. W przypadku alergii na białka mleka krowiego skyr nie będzie odpowiedni i wymaga zamiany na produkt bezmleczny.



Ilość	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
1 sztuka	ok. 78 kcal	2,4 g	5,7 g	4,3 g	0,5 g

## 4. ABDOMINKOWE ŻELKI WEGAŃSKIE



Czas przygotowania:

**5–10 minut**



Ilość:

**około 25 żelek o różnych smakach**



Czas chłodzenia:

**4–6 godzin**

### Składniki:

- 4 porcje po 100 ml dowolnych, naturalnych soków owocowych z wcześniej ugotowanych owoców
- 1 łyżeczka agaru na każde 100 ml soku

i zblendowanych świeżych lub mrożonych owoców

- 100 ml soku z czarnej porzeczki

W razie potrzeby dosłodzić łyżką syropu klonowego lub miodu.

Przykładowo:

- 100 ml pulpy z mango
- 100 ml soku z malin (z uprzednio przegotowanych i przetartych przez sitko 200 g malin)
- 100 ml musu z truskawek przygotowanego z zagotowanych



### Wykonanie

Na każde 100 ml soku przypada 1 czubata łyżeczka agaru rozpuszczonego w odrobinie ciepłej wody. Soki zagotowujemy z agarem przez ok. 2 minuty i wlewamy do foremek. Po ok. 6 godzinach żelki są gotowe.





## Komentarz dietetyka klinicznego



Domowe żelki na bazie owoców i agar-agaru to ciekawa alternatywa dla klasycznych żelek sklepowych. Nie zawierają żelatyny, dlatego mogą być odpowiednie dla dzieci na diecie wegańskiej lub eliminującej produkty odzwierzęce. Ich skład jest prosty, a smak i kolor pochodzą głównie z owoców.

Agar-agar jest roślinną substancją żelującą pozyskiwaną z alg. W przepisie odpowiada za konsystencję żelek, a jednocześnie dostarcza frakcji błonnika rozpuszczalnego. Warto jednak pamiętać, że nawet domowe żelki nadal są skoncentrowaną formą owocowego smaku i naturalnie występujących cukrów, dlatego najlepiej traktować je jako małą przekąskę, a nie produkt jedzony bez ograniczeń.

U dzieci z wrażliwym przewodem pokarmowym większa ilość żelek owocowych może nasilać wzdęcia lub dyskomfort, szczególnie jeśli wykorzystane są owoce kwaśne, pestkowe lub bogate w fermentujące węglowodany. Najlepiej zacząć od małej porcji i obserwować tolerancję.



### Przepis nie zawiera:

mleka, jajek, glutenu, cukru



Ilość	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
1 żelka	ok. 8 kcal	0,1 g	0,04 g	1,9 g	0,3 g

## 5. LETNIE TRUSKAWKOWE MUFFINY JOGURTOWE



Czas przygotowania:

**25 minut**



Ilość:

**około 10 muffinek**

### Składniki:

- 150 g truskawek świeżych lub mrożonych
- 300 g mąki orkiszowej jasnej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 200 ml jogurtu naturalnego lub kokosowego
- 3 łyżki miodu
- 1 jajko lub 0,5 banana (ok. 60 g)
- 50 ml oleju rzepakowego



### Wykonanie

Wszystkie składniki mieszamy, pokrojone truskawki dodajemy na końcu.

Pieczemy 22 minuty w temperaturze 210°C.





## Komentarz dietetyka klinicznego



Letnie muffiny jogurtowe z truskawkami to sezonowa alternatywa dla klasycznych słodkich wypieków. Dodatek truskawek wzbogaca przepis o naturalny smak, kolor, błonnik oraz związki bioaktywne obecne w owocach jagodowych. Jogurt naturalny poprawia wilgotność ciasta i zwiększa wartość odżywczą deseru, a miód nadaje słodycz bez konieczności użycia cukru białego.

Warto jednak pamiętać, że miód nadal jest źródłem cukrów prostych, dlatego muffiny najlepiej traktować jako słodką przekąskę podawaną w rozsądnej porcji. Wersja z jajkiem będzie miała nieco więcej białka, natomiast wersja z bananem będzie delikatnie słodsza i bardziej wilgotna.

U dzieci z nietolerancją laktozy można wykorzystać jogurt bez laktozy, a przy alergii na białka mleka krowiego – odpowiedni jogurt roślinny. W przypadku celiakii przepis wymaga zamiany mąki orkiszowej na certyfikowaną mieszankę bezglutenową. Miodu nie należy podawać dzieciom poniżej 12. miesiąca życia.



Ilość	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
1 sztuka	ok. 193 kcal	4,8 g	6,1 g	30,3 g	1,2 g





# JESIEŃ

## 1. DYNIOWA PANNA COTTA Z KASZKĄ MANNA



Czas przygotowania:

**10 minut**



Ilość:

**4-5 porcji**



Czas chłodzenia:

**około 1 godziny**

### Składniki:

- 150 ml gotowego purée z dyni ze słoika
- 4 goździki
- 1 łyżeczka agaru
- 20 ml syropu klonowego
- szczypta cynamonu
- 50 g kaszy manny
- 200 ml napoju roślinnego



### Wykonanie

Purée z dyni zagotowujemy z goździkami i cynamonem przez ok. 2 minuty. Dodajemy rozpuszczony wcześniej w łyżce ciepłej wody agar. Zagotowujemy przez ok. 1 min. Wyjmujemy goździki i wlewamy purée do foremek silikonowych. Wkładamy do lodówki.



Gotujemy kaszkę z napojem roślinnym przez ok. 5 min, aż zgęstnieje. Studzimy krótko i wlewamy na nasze wcześniej zastygnięte purée z dyni. Po ok. godzinie deser jest gotowy.

**Wskazówka:** Całość możesz serwować na ciepło, wtedy pomiń agar w przepisie. Purée z kaszką na ciepło ma intensywniejszy korzenny aromat.



### Komentarz dietetyka klinicznego

Dyniowa panna cotta z kaszką manną to delikatny, jesienny deser o łagodnej konsystencji. Dodatek purée z dyni wzbogaca przepis w naturalny kolor, błonnik oraz karotenoidy, a cynamon i goździki nadają deserowi aromat bez konieczności stosowania dużej ilości substancji słodzących.

Kasza manna sprawia, że deser jest bardziej sycący i kremowy, natomiast agar pomaga uzyskać zwartą konsystencję bez użycia żelatyny. Dzięki wykorzystaniu napoju roślinnego przepis może być przygotowany w wersji bez mleka, jednak nie jest naturalnie bezglutenowy, ponieważ klasyczna kasza manna powstaje z pszenicy.



U dzieci z celiakią lub koniecznością stosowania diety bezglutenowej kaszę mannę należy zastąpić odpowiednim produktem bezglutenowym, np. kaszką ryżową, jaglaną lub kukurydzianą oznaczoną jako bezglutenowa.

U dzieci z refluksem, nudnościami lub większą wrażliwością przewodu pokarmowego warto zachować ostrożność przy intensywnych przyprawach korzennych i zacząć od małej porcji.



Wartość	1 porcja
Energia	ok. 98 kcal
Białko	ok. 2,5 g
Tłuszcz	ok. 1,0 g
Węglowodany	ok. 19,8 g
Błonnik	ok. 2,0 g



**Przepis nie zawiera:**  
mleka, jajek

## 2. ZAPIEKANE ŚLIWKI POD KRUSZONKĄ OWSIANĄ



Czas przygotowania:

**35–40 minut**



Ilość:

**6–8 słoiczków**

### Składniki:

- 300 g śliwek węgierek
- 1 łyżka syropu klonowego

Na kruszonkę:

- 150 g masła
- 150 g płatków owsianych (mogą być bezglutenowe)
- 150 g płatków daktylowych



### Wykonanie

Węgierki kroimy na ćwiartki.

Obtaczamy w łyżce syropu klonowego i układamy w słoiczkach. Płatki owsiane i daktylowe mielimy w mikserze na drobniejsze kawałki.

Zimne masło zagniatamy razem ze zmielonymi płatkami i posypujemy śliwki tak przygotowaną kruszonką. Przed pieczeniem lekko dociskamy kruszonkę do śliwek.

Pieczemy ok. 30–35 minut w temperaturze 170°C.

Najlepiej smakują jeszcze na gorąco!





## Komentarz dietetyka klinicznego



Zapiekane śliwki pod kruszonką owsianą to sezonowy deser, który dobrze wpisuje się w jesienną kuchnię. Śliwki dostarczają naturalnej słodyczy, błonnika oraz związków bioaktywnych, a płatki owsiane wzbogacają deser o składniki zbożowe i pomagają uzyskać bardziej sycącą formę niż w przypadku samych owoców.

Warto jednak pamiętać, że ten deser, mimo obecności owoców i płatków owsianych, zawiera także znaczną ilość masła oraz płatków daktylowych, które zwiększają jego wartość energetyczną i słodycz. Dlatego najlepiej podawać go w mniejszych porcjach jako deser okazjonalny lub element bardziej odżywczej przekąski.

U dzieci z tendencją do zaparć śliwki i płatki owsiane mogą być korzystnym składnikiem diety, ale przy wzdęciach, bólach brzucha lub większej wrażliwości jelitowej warto zacząć od małej porcji i obserwować tolerancję. Jeśli deser ma być bezglutenowy, należy użyć certyfikowanych bezglutenowych płatków owsianych.

Liczba porcji	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
Jeśli wyjdzie 6 porcji	ok. 372 kcal	4,6 g	21,7 g	42,0 g	5,5 g
Jeśli wyjdzie 8 porcji	ok. 279 kcal	3,5 g	16,3 g	31,5 g	4,1 g



**Przepis nie zawiera:**

jajek

### 3. ABDOMINKOWE CIASTECZKA „KUPKI DLA ZDROWEJ KUPKI”



Czas przygotowania:

**20 minut**



Ilość:

**20–25 ciasteczek**

#### Składniki:

- 150 g mąki gryczanej
- 100 g mielonego siemienia Inianego (lub mąki Inianej)
- 80 ml kisielu z siemienia Inianego
- 2 łyżki bezglutenowej mąki owsianej (opcjonalnie)
- 75 ml melasy karobowej
- 70 g roztopionego masła



#### Wykonanie

Przygotujemy kisiel z siemienia Inianego (złote jest łagodniejsze w smaku).

2 łyżki siemienia Inianego zagotowujemy przez 3–5 minut w 180 ml wody. Kiedy zacznie gęstnieć, odlewamy wytworzony kisiel przez sitko i dodajemy do masy ciasteczkowej. Wszystkie składniki razem mieszamy, ciasto będzie gęste, lekko ciepłe.

Za pomocą rękawa cukierniczego formujemy dowolny kształt.

Pieczemy 15 minut w temperaturze 180°C.





## Komentarz dietetyka klinicznego

Ciasteczka na bazie mąki gryczanej i mielonego siemienia lnianego to propozycja o wysokiej zawartości błonnika, która może być ciekawym elementem diety dziecka z tendencją do zaparć. Siemię lniane dostarcza frakcji błonnika, tłuszczów roślinnych oraz związków śluzowych, które po połączeniu z wodą tworzą delikatny żel. Dzięki temu może wspierać prawidłową konsystencję stolca, ale pod warunkiem odpowiedniej podaży płynów w ciągu dnia.

Warto jednak pamiętać, że ciasteczka z dużą ilością siemienia lnianego są dość treściwe i bogate w błonnik oraz tłuszcz. U dzieci z wzdęciami, bólem brzucha, biegunką lub większą wrażliwością jelitową lepiej zacząć od małej porcji i obserwować tolerancję. Nie powinny być traktowane jako „leczenie” zaparć, ale jako jeden z elementów dobrze skomponowanej diety.



Melasa karobowa nadaje ciasteczkom słodycz i charakterystyczny smak, ale nadal jest źródłem cukrów prostych. Masło wpływa na kruchość i smak wypieku, ale jednocześnie zwiększa jego kaloryczność.

Liczba ciasteczek	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
Jeśli wyjdzie 20 sztuk	ok. 96 kcal	2,1 g	5,3 g	10,8 g	2,2 g
Jeśli wyjdzie 25 sztuk	ok. 77 kcal	1,7 g	4,2 g	8,7 g	1,8 g

**Przepis nie zawiera:**

jajek, glutenu



## 4. BURACZANE PANCAKES



Czas przygotowania:

**10–15 minut**



Ilość:

**około 10–12 pancakes**

### Składniki:

- 150 g mąki pszennej lub owsianej (może być pełnoziarnista)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka sproszkowanego buraka (Superfoods: burak w proszku)
- 125 ml dowolnego napoju roślinnego lub mleka krowiego

- 2 duże łyżki musu jabłkowego lub starte jabłko
- białka z 2 jajek ubite z łyżeczką soku z cytryny lub jedno całe jajko
- olej rzepakowy do smażenia (ok. 2–3 łyżki)



### Wykonanie

Jeśli chcemy, by pancakes były bardziej puszyste, ubijamy białka na pianę. Następnie wszystkie składniki (oprócz oleju do smażenia) mieszamy razem.

Konsystencja ciasta powinna być lekko gęsta.

Rozgrzewamy olej na patelni. Pancakes smażymy ok. 2–3 min, obracając je po ok. 1–1,5 min smażenia, do lekkiego zarumienienia. Możemy podać z płynnym miodem lub ulubionym syropem.





## Komentarz dietetyka klinicznego

Buraczane pancakes to kolorowa propozycja placuszków, która może pomóc oswoić dziecko z warzywami w łagodnej, atrakcyjnej formie. Sproszkowany burak nadaje im naturalny różowy kolor, a mus jabłkowy lub starte jabłko zwiększają wilgotność ciasta i delikatnie je dostadzają bez konieczności dodawania cukru.

Wersja z mąką owsianą lub pełnoziarnistą będzie zawierała więcej błonnika niż wersja z jasną mąką pszenną, dlatego może być bardziej sycąca.

U dzieci z wrażliwym przewodem pokarmowym warto jednak zacząć od mniejszej porcji, szczególnie jeśli placuszki są smażone lub przygotowane z mąki pełnoziarnistej.



Najlepiej podawać je z prostymi dodatkami, np. jogurtem naturalnym, twarożkiem, musem owocowym albo świeżymi owocami.

Dzięki temu placuszki mogą być bardziej wartościowym posiłkiem niż wersja z gotową polewą, kremem czekoladowym lub dużą ilością syropu.



**Przepis nie zawiera:**  
mleka i cukru

Ilość	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
Gdy wyjdzie 10 sztuk	ok. 100 kcal	2,5 g	3,7 g	13,7 g	0,8 g

## 5. SZYBKA SZARLOTKA Z OWSIĄNĄ GRANOLĄ I „POPCORNEM”



Czas przygotowania:

**10–15 minut**



Ilość:

**5 pucharków**

### Składniki:

Granola:

- 50 g płatków owsianych (mogą być bezglutenowe)
- 30 g orzechów włoskich (opcjonalnie)
- 50–70 ml wody
- 1 duża łyżka miodu

Jabłka:

- 350 g jabłek (już bez skórek i gniazd nasiennych)
- 150–200 ml wody
- 1 łyżeczka tapioki
- 1 łyżeczka cynamonu
- 10 g ekspandowanych jagieł



### Wykonanie

Przygotujemy 2 patelnie. Na jedną wrzucamy płatki owsiane, zalewamy wodą. Mieszmamy do momentu, aż wchłoną wodę, dodajemy pokruszone orzechy włoskie i podgrzewamy jeszcze ok. 2 minuty. Dodajemy miód. Mieszmamy minutkę, aż masa zacznie się ciągnąć i łączyć z miodem.

Na drugą patelnię wrzucamy jabłka i zalewamy 100 ml wody. Gotujemy tak, aby jabłka zmiękły i pozostały w minimalnej ilości wody. W miarę potrzeby podlewamy jabłka wodą,



dodajemy cynamon. Po ok. 15 minutach, kiedy jabłka będą miękkie, dodajemy rozpuszczoną w 10 ml zimnej wody łyżeczkę tapioki.

Zagotowujemy, aż jabłka zgęstnieją.

Przekładamy granolę i ciepłe jabłka do pucharków. Posypujemy ekspandowanymi jagłami. Możemy spożywać zarówno na ciepło, jak i na zimno.



### **Komentarz dietetyka klinicznego**

To szybka wersja szarlotki w pucharku, która może być dobrą alternatywą dla klasycznego ciasta. Jabłka po obróbce termicznej są zwykle łagodniejsze dla przewodu pokarmowego niż surowe owoce, a dodatek cynamonu wzmacnia smak bez konieczności dosładzania dużą ilością cukru.

Płatki owsiane zwiększają zawartość błonnika i sprawiają, że deser jest bardziej sycący.

Ekspandowane jagły dodają chrupkości i atrakcyjnej struktury, co może być ważne u dzieci, które chętniej jedzą desery o różnych konsystencjach.

Orzechy włoskie warto traktować jako dodatek opcjonalny. Zwiększają wartość odżywczą deseru i zawartość tłuszczów nienasyconych, ale u młodszych dzieci powinny być dobrze rozdrobnione ze względu na ryzyko zakrztuszenia. U dzieci z alergią na orzechy należy je całkowicie pominąć.



Przy wzdęciach, bólach brzucha lub większej wrażliwości jelitowej warto zacząć od mniejszej porcji, szczególnie jeśli deser przygotowany jest z orzechami i większą ilością płatków owsianych.

Wersja z orzechami włoskimi:

Wartość	1 porcja
Energia	ok. 139 kcal
Białko	ok. 3,0 g
Tłuszcz	ok. 4,8 g
Węglowodany	ok. 23,1 g
Błonnik	ok. 2,7 g



**Przepis nie zawiera:**

mleka, jajek, glutenu\*

\*w przypadku płatków owsianych bezglutenowych



# ZIMA



## 1. MARMURKOWE PIERNICZKI Z ŻURAWINĄ



Czas przygotowania:  
**20 minut**



Ilość:  
**około 15 pierniczków**

### Składniki:

- 250 g mąki pszennej
- 100 g mąki kokosowej
- 80 g żurawiny suszonej
- 40 ml oleju rzepakowego
- 2 łyżki miodu
- 0,5 łyżeczki sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 jajko lub 0,5 banana
- 100 ml mleka



### Wykonanie



przepis może  
nie zawierać jajka

Żurawinę zalewamy gorącą wodą na ok. 10 minut. Odsączamy.  
Mielimy blenderem na jednolitą masę.

Wszystkie składniki na ciasto łączymy wraz z żurawiną i zagniatamy ręcznie.  
Wałkujemy ciasto na obsypanym mąką blacie i wykrajamy dowolne kształty pierniczków.

Pieczemy w temperaturze 190°C przez 12–14 minut.



## Komentarz dietetyka klinicznego

Marmurkowe pierniczki z żurawiną to bardziej świąteczna propozycja deseru, która łączy klasyczny smak pierniczek z dodatkiem mąki kokosowej i suszonej żurawiny. Mąka kokosowa zwiększa zawartość błonnika, dlatego ciasteczka są bardziej sycące niż wypieki przygotowane wyłącznie z jasnej mąki pszennej.

Suszona żurawina nadaje pierniczkom słodko-kwaśny smak, ale warto pamiętać, że większość dostępnych suszonych żurawin jest dosładzana. Z tego powodu deser nadal należy traktować jako słodką przekąskę, mimo że zawiera składniki o wyższej wartości odżywczej niż klasyczne kruche ciastka.

U dzieci z wrażliwym przewodem pokarmowym warto zacząć od małej porcji, ponieważ mąka kokosowa, suszona żurawina i przyprawy piernikowe mogą u części dzieci nasilać wzdęcia lub dyskomfort.

Wersja z bananem zamiast jajka będzie bardziej wilgotna i delikatnie słodsza.

Wartość	1 pierniczek
Energia	ok. 142 kcal
Białko	ok. 3,6 g
Tłuszcz	ok. 3,9 g
Węglowodany	ok. 22,0 g
Błonnik	ok. 3,3 g



## 2. KULKI ZIMOWEJ MOCY



Czas przygotowania:

**10 minut**



Ilość:

**15 sztuk**

### Składniki:

- 70 g orzechów włoskich
  - 200 g ekologicznych daktyli suszonych
  - 1 łyżka masła orzechowego z orzechów arachidowych (najlepiej crunchy)
  - 50 g gorzkiej czekolady
- Opcjonalnie: szczypta przyprawy do piernika



### Wykonanie

Orzechy włoskie mielimy.

Daktyle blendujemy na gładką masę. Łączymy z masłem orzechowym i rozpuszczoną gorzką czekoladą. Odmierzamy kuleczki o masie ok. 30 g i chłodzimy.

Możemy obtoczyć je we wiórkach kokosowych, migdałach lub kakao.





## Komentarz dietyka klinicznego

Kulki zimowej mocy to szybka, energetyczna przekąska na bazie daktyli, orzechów włoskich, masła orzechowego i gorzkiej czekolady. Daktyle nadają naturalną słodycz i pomagają połączyć składniki bez konieczności dodawania cukru, a orzechy oraz masło orzechowe zwiększają zawartość tłuszczu, białka i sytość po spożyciu przekąski.

To dobra alternatywa dla klasycznych pralinek lub batonów, ale warto pamiętać, że jest to deser dość skoncentrowany energetycznie. Jedna mała kulka może być wystarczającą porcją dla dziecka, szczególnie jeśli jest podawana jako dodatek do drugiego śniadania lub przekąski.

U dzieci z wrażliwym przewodem pokarmowym większa ilość daktyli, orzechów i czekolady może nasilać wzdęcia, ból brzucha lub uczucie ciężkości. Przy alergii na orzechy lub orzeszki arachidowe ten przepis nie będzie odpowiedni. Orzechy powinny być dokładnie rozdrobnione, zwłaszcza u młodszych dzieci.



Ilość	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
1 sztuka	ok. 96 kcal	1,6 g	5,2 g	12,4 g	1,8 g

**Przepis nie zawiera:**

mleka, jajek, glutenu



### 3. PIECZONE DONUTY Z IMBIREM I ORZECHAMI



Czas przygotowania:

**20 minut**



Ilość:

**6 sztuk**

#### Składniki:

- 120 g mąki owsianej
- 50 g miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka imbiru
- 50 g pokruszonych orzechów włoskich
- 90 ml dowolnego napoju roślinnego
- 1 jajko
- 60 g rozpuszczonej ekologicznej margaryny lub masła



#### Wykonanie

Wszystkie składniki łączymy.

Dodajemy rozpuszczony, przestudzony tłuszcz i za pomocą rękawa cukierniczego umieszczamy ciasto w formach na donuty. Pieczemy 15 min w temperaturze 180°C.





## Komentarz dietyka klinicznego

Pieczone donuty z imbirem i orzechami to bardziej odżywcza alternatywa dla klasycznych smażonych oponek lub pączków. Bazują na mące owsianej, która dostarcza błonnika i sprawia, że wypiek jest bardziej sycący. Orzechy włoskie zwiększają zawartość tłuszczów nienasyconych, białka i błonnika, ale jednocześnie podnoszą kaloryczność deseru.

Imbir i cynamon nadają wyrazisty, korzenny smak, dzięki czemu nie trzeba dodawać dużej ilości substancji słodzących. U dzieci z refluksem, zgagą, nudnościami lub wrażliwym przewodem pokarmowym przyprawy korzenne mogą jednak wymagać ostrożności.

Warto pamiętać, że mimo pieczenia zamiast smażenia jest to deser dość energetyczny – ze względu na dodatek orzechów, miodu i masła lub margaryny. Najlepiej sprawdzi się jako mała słodka przekąska, a nie codzienny deser. Orzechy u młodszych dzieci powinny być bardzo dobrze rozdrobnione ze względu na ryzyko zakrztuszenia.

Miodu nie należy podawać dzieciom poniżej 12. miesiąca życia.

Ilość	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik
1 sztuka	ok. 250 kcal	6,0 g	16,0 g	23,0 g	3,1 g



**Przepis może nie zawierać:**

mleka

## 4. GALARETKI POMARAŃCZOWE – WIANUSZKI



Czas przygotowania:

**10 minut**



Ilość:

**8 sztuk**



Czas chłodzenia:

**1–4 godziny**

### Składniki:

- 200 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy (2–3 sztuki)
- 100 ml wody
- 1 łyżka syropu klonowego (opcjonalnie)
- ¼ łyżeczki kurkumy i ¼ łyżeczki cynamonu
- 3 łyżeczki żelatyny lub 1,5 łyżeczki agaru

Do dekoracji: gałązki rozmarynu, wiórki kokosowe



### Wykonanie

Pomarańcze sparzamy wrzątkiem. Przekrajamy i wyciskamy 200 ml soku. W garnuszku podgrzewamy sok z wodą. Jeśli używasz żelatyny, zalej ją 3 łyżkami zimnej wody i odstaw do napęcznienia. W wersji z żelatyną galaretki będą bardziej błyszczące i przezroczyste. Do soku z pomarańczy dodaj przyprawy i gotuj 2 minuty. Zdejmij z ognia, dodaj napęczniałą



żelatynę i odstaw do przestudzenia. Wlej sok do foremek silikonowych i umieść w lodówce. Galaretki są gotowe po ok. 3–4 godzinach.

W wersji z agarem rozpuść agar w zimnym soku i doprowadź do wrzenia razem z przyprawami. Gotuj ok. 1–2 minuty i jeszcze ciepłe wlej do foremek silikonowych. Galaretki z agarem będą gotowe w ciągu godziny.

Propozycja podania: Podawaj na talerzyku, udekorowane płatkami kokosowymi i gałązkami rozmarynu jako choinkami.



### **Komentarz dietetyka klinicznego**

---

Galaretki pomarańczowe to lekki deser na bazie świeżo wyciśniętego soku, który może być atrakcyjną alternatywą dla gotowych galaretek. Sok pomarańczowy dostarcza witaminy C i naturalnego kwaśno-słodkiego smaku, a dodatek kurkumy oraz cynamonu wzmacnia kolor i aromat bez konieczności stosowania sztucznych barwników.

Warto jednak pamiętać, że sok owocowy, nawet świeżo wyciśnięty, jest bardziej skoncentrowanym źródłem cukrów prostych niż cały owoc i zawiera mniej błonnika. Dlatego takie galaretki najlepiej traktować jako mały deser, a nie zamiennik porcji owoców.



U dzieci z refluksem, zgagą, nadwrażliwością przewodu pokarmowego lub skłonnością do bólu brzucha kwaśny sok pomarańczowy może wymagać ostrożności. Warto zacząć od małej porcji i obserwować tolerancję.

Wersja z agarem będzie odpowiednia dla dzieci na diecie wegańskiej, natomiast wersja z żelatyną nie będzie wegańska.

Wartość	1 wianuszek
Energia	ok. 23 kcal
Białko	ok. 1,4 g
Tłuszcz	ok. 0 g
Węglowodany	ok. 4,3 g
Błonnik	ok. 0,1 g



**Przepis nie zawiera:**

mleka, jajek, glutenu ani cukru



## 5. ROZGRZEWAJĄCE KAKAO Z DODATKAMI



Czas przygotowania:

**5 minut**



Ilość:

**1 porcja**

### Składniki:

- 200 ml mleka lub napoju roślinnego
- 4 łyżeczki rozpuszczalnego kakao bez cukru
- 0,5 banana
- 1 kostka gorzkiej czekolady

### Proponowane dodatki:

- 1 łyżeczka babki płesznik
- 1 łyżeczka daktyli w proszku
- szczypta cynamonu



### Wykonanie

Mleko podgrzewamy do temperatury ok. 80°C. Nie doprowadzamy do wrzenia. Umieszczamy w wysokim naczyniu odpowiednim do blendowania.

Dodajemy kakao i rozpuszczamy. Dodajemy banana i blendujemy. Powstanie kremowy napój z pianką. Na tarce ścieramy gorzką czekoladę i posypujemy nią powstałą piankę.





## Komentarz dietetyka klinicznego

Rozgrzewające kakao może być dobrą alternatywą dla gotowych napojów kakaowych, szczególnie jeśli przygotujemy je na bazie kakao bez dodatku cukru. Banan nadaje naturalną słodycz i kremową konsystencję, dzięki czemu nie trzeba dostadzać napoju dużą ilością cukru lub syropu.

Dodatek gorzkiej czekolady wzmacnia smak, ale jednocześnie zwiększa zawartość tłuszczu i energii. U dzieci z refluksem, zgagą, bólami brzucha lub większą wrażliwością przewodu pokarmowego kakao i czekolada mogą wymagać ostrożności, ponieważ u części dzieci nasilają objawy.

Babka płesznik może zwiększyć zawartość błonnika w napoju, ale powinna być stosowana ostrożnie i zawsze z odpowiednią ilością płynów. Przy zbyt małej podaży wody w ciągu dnia może nasilać wzdęcia, uczucie pełności lub dyskomfort. Daktylę w proszku dostadżają napój, ale nadal są źródłem cukrów prostych.

Wartość	1 porcja
Energia	ok. 248 kcal
Białko	ok. 12,5 g
Tłuszcz	ok. 8,5 g
Węglowodany	ok. 27,6 g
Błonnik	ok. 9,1 g



**Przepis nie zawiera:**

mleka \*, jajek, glutenu

\*nie zawiera mleka w przypadku zastosowania napoju roślinnego

## Zakończenie

Zdrowe żywienie dziecka nie polega na szukaniu diety idealnej, ale na codziennych, świadomych wyborach, które wspierają rozwój, samopoczucie i komfort przewodu pokarmowego. Deser może być częścią takich wyborów, jeśli jest dobrze przemyślany, dopasowany do potrzeb dziecka i podany w spokojnej, naturalnej atmosferze.

W tym poradniku chcieliśmy pokazać, że słodki smak nie musi oznaczać rezygnacji z troski o zdrowie. Może być okazją do poznawania sezonowych produktów, oswojania nowych składników, wspólnego gotowania i budowania dobrej relacji z jedzeniem.

Nie każdy przepis będzie odpowiedni dla każdego dziecka i to jest naturalne. Dzieci różnią się apetytem, tolerancją, stanem zdrowia, preferencjami i aktualnym samopoczuciem. Dlatego przepisy warto traktować elastycznie: modyfikować je, upraszczać, zmieniać porcje i obserwować reakcję dziecka.

Mamy nadzieję, że ten poradnik stanie się dla Państwa praktyczną inspiracją do przygotowywania deserów, które łączą smak, prostotę i wiedzę żywieniową. Niech będzie zaproszeniem do kuchni, w której przyjemność jedzenia może iść w parze z uważnością, spokojem i troską o zdrowie najmłodszych.

W przypadku potrzeby indywidualnej modyfikacji przepisów prosimy o kontakt z autorkami broszury.







# Komfort dla wrażliwego brzuszka

Probiotyki  
**SANPROBI**  
IBS



[Sanprobi.pl](https://sanprobi.pl)



Suplement diety