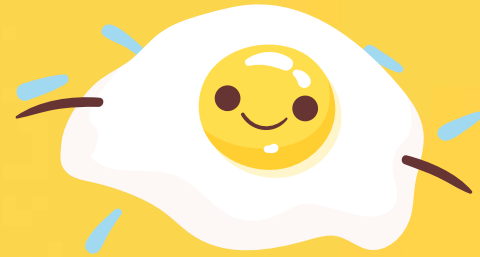
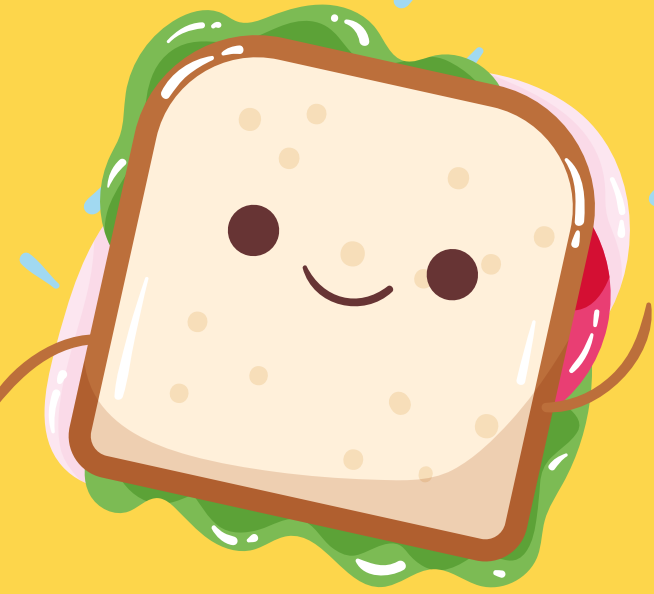


Rețete delicioase pentru toți copiii

Pregătite cu dragoste la Centrul de Terapie
și Recuperare Emanuel din Suceava.



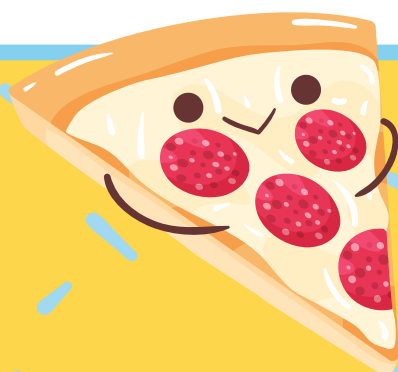
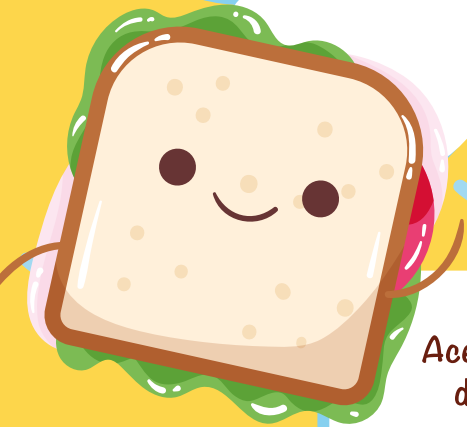
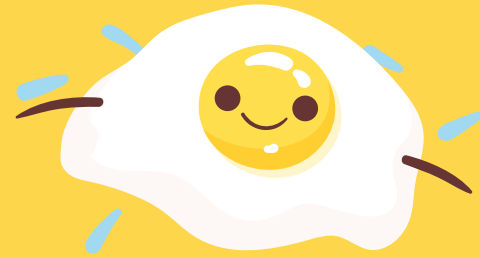


Introducere

Acest rețetar a fost realizat în special pentru copiii cu dizabilități și familiile acestora și cuprinde câteva rețete pentru gustări și deserturi cu ingrediente cât mai sănătoase, având și scopul de a introduce fructele și legumele în alimentația copiilor. Rețetele au fost create pentru ca fiecare copil cu dizabilități să poată urmări lista de ingrediente și realiza pașii necesari. Lista de ingrediente este însoțită de imagini, iar pașii sunt explicați cât mai clar și concis, fiind de asemenea însoțiți de imagini ajutătoare.

Rețetele folosesc ingrediente cât mai variate, cu texturi diferite, astfel încât să ajute în procesul de desensibilizare alimentară și senzorială a copiilor cu dizabilități. Prin expunerea treptată și repetată la diferite texturi ale alimentelor, copiii ce prezintă sensibilități senzoriale sau alimentare învață să accepte noi produse în alimentația lor, mai ales atunci când totul se transformă într-o joacă alături de părinți.

Rețetarul vrea de asemenea să vină în sprijinul dezvoltării abilităților de autoservire și independență, prin faptul că pune la dispoziția copiilor care nu citesc, un instrument adaptat abilităților pe care le posedă.









Sfaturi pentru părinți



Dragi părinți, ne propunem prin acest rețetar să venim în ajutorul dumneavoastră în procesul de continuare a terapiei acasă. Chiar dacă pentru copilul dumneavoastră următorii pași nu vor putea fi urmați în totalitate, este important să treceți prin tot procesul, chiar dacă la început dumneavoastră veți face cea mai mare parte din sarcini.

Cum transformăm gătitul într-o activitate terapeutică

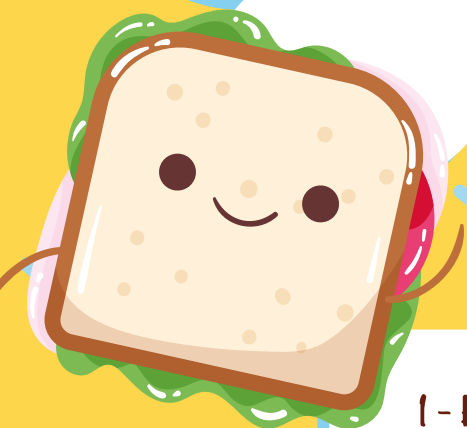
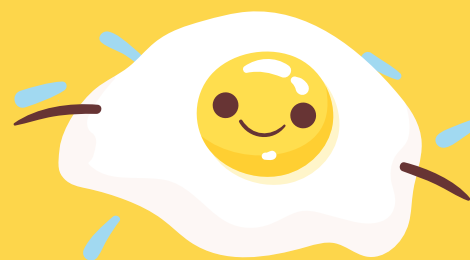
-  Pasul 1: citirea ingredientelor sau vizualizarea imaginilor din rețetar.
-  Pasul 2: identificarea alimentelor de pe masă. În acest pas, copilul ar trebui să aibă timp să simtă textura, mirosul și/sau gustul fiecărui aliment.
-  Pasul 3: citirea pașilor rețetei sau identificarea acestora prin imagini.
-  Pasul 4: identificarea ustensilelor necesare. În acest pas, copilul ar trebui să aibă timp să identifice fiecare dintre ustensilele pe care le va folosi.
-  Pasul 5: începem actul de gătit propriu-zis, urmărind ordinea pașilor.
-  Pasul 6: cel mai interesant, degustăm preparatul final împreună și încercăm să identificăm diferite gusturi, texturi și mirosuri.

Poftă mare!



Cuprins

- 1 - Biluțe cu ovăz și fructe
- 2 - Suc de fructe – mere, morcov și portocală
- 3 - Omiduțe
- 4 - Suc de fructe – pară, măr, sfeclă roșie
- 5 - Micul dejun sănătos
- 6 - Smoothie
- 7 - Eclere delicioase cu frișcă
- 8 - Suc de fructe – măr, ananas, lămâie, varză
- 9 - Salam de biscuiți
- 10 - Cheesecake



Biluțe cu ovăz și fructe



Ingrediente

300 grame ovăz



1 cană fructe congelate



100 grame miere



50 grame cocos



50 grame făină migdale



Pași

1. Mixează ovăzul, fructele, mierea și făina de migdale



2. Fă biluțe din compoziție



3. Rulează biluțele prin cocos



Suc de fructe

mere, morcov
și portocală



Ingrediente

2 mere



1 morcov



1 portocală



Pași

1. Spală fructele



2. Taie fructele în două



3. Storce fructele



4. Toarnă sucul în pahar



Omiduțe



Ingrediente

bețe de frigărui



struguri



căpșune



bănuți de ciocolată albă



biluțe de ciocolată neagră



Pași

1. Spală fructele



2. Aduagă boabe de struguri pe frigăruie



3. La capăt adaugă o căpșună



4. Lipește 2 bănuți de ciocolată albă



5. Lipește o biluță de ciocolată neagră pe fiecare bănuț de ciocolată albă pentru a completa ochii. Pentru a lipi bănuți și biluțe se poate folosi un pic de smântână sau frișcă.

Suc de fructe

pere, măr,
sfeclă roșie



Ingrediente

2 pere



1/5 sfeclă roșie



1 măr



Pași

1. Spală fructele



2. Taie fructele în două



3. Storce fructele



4. Toarnă sucul în pahar



Micul dejun sănătos



Ingrediente

Pâine



Nutella



Banane



Zmeură



Afine



Pași

1. Spală fructele



2. Unge o felie de pâine cu Nutella



3. Decorează cu banană, zmeură și afine, în așa fel încât să obții o față cu urechi



Smoothie



Ingrediente

1 banană



100 grame iaurt



1 lingură miere



1 vârf cuțit de scorțișoară



Pași

1. Pune ingredientele în blender



2. Mixează



3. Toarnă în pahar



Eclere delicioase cu frișcă



Ingrediente

eclere



smântână pentru frișcă



căpșune



bombonele



zahăr pudră



Pași

1. Taie eclerele la jumătate, pe lungime
2. Mixează smântâna la viteză mică, 1 - 2 minute, ca să se omogenizeze, apoi crește treptat viteza. Când frișca devine fermă, adaugă zahărul pudră și vanilia. Continuă mixarea încă 5 - 10 secunde. Important! Frișca nu trebuie mixată foarte mult, pentru că se transformă în unt!
3. Pune 1 - 2 linguri de frișcă pe o jumătate din ecler
4. Peste frișcă adaugă căpșune tăiate felii
5. Adaugă câteva bombonele



6. Deasupra pune cealaltă jumătate de ecler



7. La final presară cu zahăr pudră

Suc de fructe

măr, ananas,
lămâie și varză



Ingrediente

1 măr



1/5 ananas



1/5 lămâie



1 mână de varză



Pași

1. Spală fructele



2. Taie fructele în două



3. Stoarce fructele



4. Toarnă sucul în pahar



Salam de biscuiți



Ingrediente

500 grame biscuiți populari



200 ml lapte



150 grame unt topit



100 grame zahăr



3 linguri nucă de cocos



1 lingură esență de rom



50 grame cacao



Pași

1. Se sfărâmă biscuiții



2. Se adaugă restul ingredientelor



3. Se amestecă



4. Se pune cocosul pe folie alimentară



5. Se pune compoziția pe folie

6. Se rulează folia

7. Se dă la frigider

Cheesecake



Ingrediente

500 grame biscuiți populari



500 grame cremă de brânză



200 grame smântână lichidă



100 grame zahăr



1 esență vanilie



100 grame unt topit



Pași

1. Sfărâmă biscuiții



2. Amestecă untul cu biscuiții



3. Pune și nivelează compoziția în tavă

4. Mixează separat restul ingredientelor



5. Aducă compoziția peste biscuiți

6. Decorează cu fructe



7. Se dă la frigider



Rețete delicioase pentru toți copiii este un material rezultat din activitățile proiectului **Academia Carrefour - Sănătate, Educație și Terapie (SET)** pentru copii și tineri cu dizabilități, un proiect implementat de Fundația FARA, cu finanțare Carrefour România.



Susținem sănătatea fizică și starea de bine a copiilor și tinerilor cu dizabilități prin tot ceea ce poate contribui la acestea: creșterea timpului petrecut în natură, a abilităților culinare și a înțelegerii importanței unei alimentații sănătoase, îndrumare pentru activități fizice în siguranță. **Recomandăm aceste rețete tuturor celor care doresc să își diversifice meniul și să mănânce sănătos.**

Poftă bună!

**Alina Gamauf, Membru în Comitetul Executiv,
Carrefour România.**

