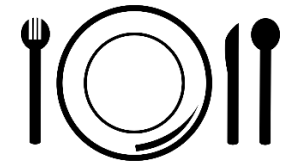
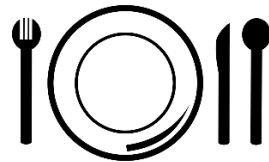
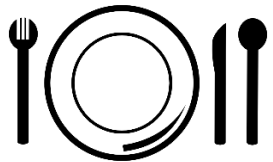


## ***UVARTE SI S NAMI, ALEBO...***

### ***Čo jedia vaše deti v škôlke***



### ***TÉMA: Mäso***

Je mäso pre deti nevyhnutné? A je dnes toľko rozšírené vegetariánstvo pre detský organizmus bez rizika? Mäso je zdrojom cenných látok (vitamínov skupiny B, železa...) a plnohodnotných bielkovín, ktoré majú byť v primeranom množstve v strave detí zastúpené.

V období rastu a vývoja je potreba bielkovín skoro dvojnásobná. Pri dodržiavaní zásad pestrej stravy sa odporúča ako dostatočná konzumácia mäsa 3 – 4 krát do týždňa. Keď mäso v jedálničku prevažuje, hrozí nadbytok bielkovín, čo je možno rovnako rizikové ako ich nedostatok. Organizmus nedokáže prebytočné bielkoviny ukladať do zásoby a musí ich preto veľmi zložite vylučovať, čo organizmus zaťažuje.

Najväčšie zastúpenie by v jedálničku malo mať mäso drobných domácich zvierat, ako kuracie, morčacie, králičie, prípadne bravčové, teľacie či hovädzie. Pochopiteľne veľmi záleží na stravovacích zvyklostiach každej rodiny. Mäso by malo byť čerstvé a dobre skladované.

## **Recepty na jedlá z bravčového mäsa, ktoré môžete nájsť v jedálničku našej škôlky sú tu pre Vás, pripravte si ich aj doma**

**Dobrú chuť !**

### **Nátierka z bravčového mäsa:**

**Suroviny: maslo, olej, cibuľa, soľ, horčica, bravčové pliecko**

Mäso pokrájame na kocky a udusíme na cibuli. Necháme vychladnúť, pomelieme, pridáme maslo, soľ, horčicu a dobre vymiešame.

### **Polievka z hlávkovej kapusty s mäsom a zemiakmi**

**Suroviny: voda, hlávková kapusta, zemiaky, bravčové pliecko, olej, hladká múka, cibuľa, mletá paprika, rasca, soľ**

Mäso umyjeme, pokrájame na malé kocky. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, popražíme, zamiešame ml. papriku, soľ, rascu, zalejeme vodou a dusíme domäkka. Hlávkovú kapustu nakrájame na rezance, zalejeme vodou a varíme bez pokrievky do polomäkka. Pridáme nadrobno nakrájané zemiaky a dovaríme. Spojíme s mäsom, zahustíme slabou zápražkou a povaríme.

### **Bravčové stehno debrecínske**

**Suroviny: bravčové stehno, debrecínske párky, olej, hladká múka, cibuľa, soľ, paradajky, mletá paprika, korenie**

Mäso umyjeme, vcelku necháme kus v hmotnosti 1 kg, pozdĺž vláken urobíme otvory, ktoré naplníme párkami a zašijeme. Prudko opečieme na oleji, na zvyšnom oleji opražíme nakrájanú cibuľku, pridáme mletú papriku, zvyšok pokrájaných párok, olúpané pokrúpané paradajky. Vložíme opečené mäso, prikryjeme a dusíme domäkka. Udusené mäso vyberíme a nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme. Podávame so zemiakmi, ryžou, zeleninovým šalátom.