**Zielone sposoby na Wielkanoc z dzieckiem**

**Zieleń to kolor nowego życia, kolor wiosny, a przez to także kolor, jaki najsilniej kojarzy się ze Świętami Wielkanocnymi. Sprawdź, jak możesz wprowadzić soczystą zieleń do domu, w którym Wielkanoc świętować będzie maluch.**

**O Wielkanocy słów kilka**

Święta Wielkanocne nierozerwalnie łączą się z wiosną – już w 325. roku na soborze nicejskim ustalono, że wydarzenie to będzie obchodzone w niedzielę po 1. wiosennej pełni księżyca. Ze względu na zmienność cykli księżyca, Wielkanoc jest świętem ruchomym – może mieć miejsce między 22. marca a 25. kwietnia. W tym roku obchodzona będzie dość wcześnie – Wielka Niedziela przypada 1. kwietnia.

Tak ścisły związek Wielkanocy z wiosną, która jest czasem budzenia się przyrody do nowego życia, powoduje, że atmosfera tych świąt jest niezwykle radosna, a w naszych głowach mają one zwykle kolor soczystej zieleni gęsto usianej żółciutkimi kurczaczkami i kolorowymi jajkami. To czas skupienia na prostocie odradzającej się natury, obserwacji świata wokół i jego odwiecznych cykli.

Warto wykorzystać ten okres, by zapoznać dziecko z prawami przyrody, która go otacza oraz wprowadzić je do świata polskiej kultury i wielowiekowych tradycji. Sposobów na to jest wiele.

**Wspólne dbanie o zieleń w domu**

Wielkanoc to zielone święta, dlatego koloru tego, najlepiej w wersji „ożywionej”, nie może zabraknąć w żadnym domu. Tradycyjnie, jako dekoracja na wielkanocnym stole pojawiają się owies lub rzeżucha.

Owies to zboże jare, co oznacza, że w przeciwieństwie do ozimej pszenicy czy żyta wysiewa się go na pola dopiero wiosną. Chcąc, by wiosenna atmosfera pojawiła się także w domu, warto razem z dzieckiem zadbać, by na wielkanocnym stole pojawił się młody, zielony owies. Nasiona zakupione na targu lub w sklepie ogrodniczym należy wysiać do wilgotnego podłoża (np. waty w przypadku płaskich naczyń lub ziemi, jeśli używamy doniczki) na około 2 tygodnie przed świętami, a później regularnie podlewać. Po 8 -10 dniach młode źdźbła owsa powinny być już widoczne.

Jeśli nie mamy tyle czasu, można sięgnąć po rzeżuchę, której do wykiełkowania wystarczy 5- 6 dni. Zaletą tego rozwiązania jest także fakt, że roślina może być po świętach wykorzystana jako dekoracja wspólnie przygotowanych kanapek.

Wspólne sianie i podlewanie owsa lub rzeżuchy na świąteczny stół jest dobrą szkołą odpowiedzialności oraz szansą na wytłumaczenie zasad rządzących przyrodą.

Dekorację mogą stanowić także gałązki wierzby lub brzozy – zebrane odpowiednio wcześnie podczas wspólnego spaceru i umieszczone w temperaturze pokojowej w wodzie sprawią, że wielkanocny stół stanie się miniaturą lasu. Dziecko z pewnością z wielką radością będzie każdego dnia obserwować jak pączki rozwijają się, powoli stając się liśćmi, a z niepozornych łusek wychylają się mięciutkie wierzbowe „kotki”.

**Wspólne przygotowanie świątecznych dekoracji**

Gdy owies czy rzeżucha już spokojnie kiełkują, warto zastanowić się nad innymi dekoracjami. Zielone podłoże aż prosi się o umieszczenie na nim własnoręcznie przygotowanych pisanek, kurczaczków lub króliczków – sposoby na wyczarowanie ich z papieru czy filcu znaleźć można bez problemu w Internecie. Samą doniczkę czy inne naczynie, w których rośliny są umieszczone, warto okręcić bibułą, np. imitując pozostałą po wykluciu kurczaczka łupinę jaja. Kolorowe papierowe pisanki i zwierzaczki zawisnąć mogą także w oknach oraz znaleźć się na świątecznym stole, np. jako unikalny serwetnik.

**Wspólne przygotowanie pisanek**

Dziś nie ma nic prostszego niż barwienie jajek – wystarczy w ciepłej wodzie rozmieszać odpowiedni barwnik, włożyć do niego jajko na wskazany na opakowaniu produktu czas i … gotowe. Dawniej jednak był to proces bardziej skomplikowany i warto, przynajmniej częściowo, pokazać go dziecku. Tradycyjnie do barwienia jaj najczęściej wykorzystywano cebulę – pozwalała ona na uzyskanie barw od żółtej do brązowej. Jeśli pisanki mają być jednak radośnie zielone, wykorzystać należy źdźbła trawy lub zasianego wcześniej owsa, liście szpinaku lub natkę pietruszki. Źródło naturalnego barwnika trzeba zalać wodą, zagotować i w takiej wodzie gotować jaja. Po ugotowaniu można zostawić je w kolorowej wodzie na dłużej, co pozwoli uzyskać bardziej intensywną barwę pisanek. Możliwe są oczywiście także kolory inne niż wiosenna zieleń – wystarczy użyć buraka, czerwonej kapusty czy kurkumy.

Gdy jaja uzyskają już oczekiwaną barwę, przychodzi czas na skrobanie – plastikowa igła pozwoli maluchowi na wyrażenie swojej kreatywności w całkowicie bezpieczny sposób, a rodzicom da czas na opowiedzenie o tradycyjnych pisankach i kraszankach.

**Zaplanowanie wiosennego, zielonego menu**

Jajka z pastą z groszku, roladki z kurczaka ze szpinakiem czy zielone sałatki to obowiązkowy element wielkanocnego stołu. A co z maluchem, dla którego na dorosłe wielkanocne dania jest jeszcze za wcześnie? On też, podobnie jak pozostali członkowie rodziny, może i powinien cieszyć się zielonym menu. Wśród propozycji mogą znaleźć się:

l **Brokuły Gerber**, czyli łagodny, zielony przecier uzyskany wyłącznie z ugotowanych na parze brokułów. Dla maluszka po 4. miesiącu może stanowić bogaty w błonnik pokarmowy samodzielny posiłek. Produkt pomoże także urozmaicić wielkanocne menu dzieci nieco starszych, np. jako dodatek do faszerowanych jaj czy nadzienie do roladek z szynki finezyjnie przewiązanych szczypiorkiem lub gałązką natki pietruszki. *Średnia cena rynkowa: 2,71 zł.*

l **Krem z zielonych warzyw z gryką Gerber** – urozmaicona kompozycja zielonych warzyw: m.in. brokułu, cukinii i zielonego groszku oraz rzadko serwowanej maluchom brukselki. Zupa krem to propozycja na bezmięsny wielkanocny posiłek dla maluchów po 7. miesiącu życia. *Średnia cena rynkowa: 4,50 zł.*

l **Brokuły z królikiem i ryżem Gerber**, czyli pełnowartościowy posiłek, w skład którego, poza zielonym brokułem, wchodzą także ryż i delikatne mięsko z królika pomagające zaspokoić rosnący apetyt maluszka po 8. miesiącu życia. Danie to sposób na naukę nowych smaków także w wyjątkowym czasie, jakim jest Wielkanoc. *Średnia cena rynkowa: 4,35 zł.*

To oczywiście nie koniec propozycji, które wniosą do wielkanocnego jadłospisu niemowlęcia czy małego dziecka powiew wiosennej świeżości. Na lekki posiłek polecają się zupki:

l **Wiosenna zupka z indykiem i koperkiem Gerber**, przeznaczona dla maluszków po 6. miesiącu życia;

l **Jarzynowa z kurczakiem i kluseczkami Gerber JUNIOR** *–* duża, dostosowana do potrzeb dziecipo 12. miesiącu życia, porcja pożywnej zupki. Dzięki połączeniu kolorowych warzyw – pomarańczowej marchewki, białej pietruszki i ziemniaczków oraz zielonego groszku z delikatnym mięskiem i makaronem z pszenicy durum wnosi do diety dziecka składniki odżywcze, których potrzebuje i smaki, które z radością poznaje. *Średnia cena rynkowa: 5,80 zł.*

Wiosną szczególnie pamiętamy o przyrodzie – jej naturalnych prawach i niezmienności odwiecznych przemian, które w niej zachodzą w ciągu roku. Warto w związku z tym uwzględnić w menu dziecka także produkty otrzymane metodami ekologicznymi, czyli przyjaznymi dla otaczającego człowieka środowiska. Mogą być to:

**Zielony groszek, brokuły, cukinia Gerber Organic** – sposób na zaserwowanie maluszkowi

l po 4. miesiącu podczas wielkanocnego posiłku wytrawnej zielonej kompozycji. Wykorzystane do przygotowania dania składniki pochodzą wyłącznie z certyfikowanych gospodarstw ekologicznych, co oznacza, że ich uprawa prowadzona jest zgodnie z naturalnym cyklem przyrody. *Cena sugerowana przez producenta 3,99 zł.*

l **Jabłko, burak Gerber Organic**;

l **Deser w tubce Gruszka Gerber Organic**.

Wystarczy kilka kroków, by dom zapachniał Świętami. Najwyższy czas je zrobić!

***Ważne informacje dla matek:***

*Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*