

Wspólna kuchnia na co dzień



Jedna baza, różne dodatki

Przygotuj bazę posiłku i podaj dodatki osobno. Domownicy mogą wybrać odpowiednią dla siebie porcję i smak.

Podział zadań

Ustalcie, kto sprawdza zapasy, przygotowuje produkty, gotuje i sprząta. Mały, regularny wkład jest łatwiejszy niż idealny plan.

Spokojnie przy stole

Rozmawiajcie o smaku. Nie używajcie jedzenia jako nagrody lub kary. Potrzeby związane z chorobą i trudnościami w jedzeniu warto omówić ze specjalistą.

Wspólny plan

Nasze dwa ulubione proste posiłki:

1.

2.

Co przygotujemy razem:

Opracowanie edukacyjne: Roland Piątkowski. Przykłady do samodzielnego dostosowania; nie są indywidualnym jadłospisem. Fotografia: ilustracja wygenerowana z pomocą AI.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>