

Pulpety z kurczaka dla dzieci – wartościowe źródło białka

Pulpety z kurczaka stanowią **cenne źródło pełnowartościowego białka** niezbędnego dla prawidłowego rozwoju dzieci. W 100 g produktu znajduje się około 15-20 g białka, które dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów potrzebnych do budowy tkanek i wspierania wzrostu. Oprócz białka, pulpety z kurczaka zawierają:

- **Żelazo hemowe** – łatwiej przyswajalne niż żelazo pochodzenia roślinnego, wspierające rozwój poznawczy i zapobiegające anemii
- **Cynk** – kluczowy dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego
- **Witaminy z grupy B** (szczególnie B3, B6 i B12) – wspierające metabolizm energetyczny i rozwój układu nerwowego
- **Selen** – silny przeciwutleniacz chroniący komórki przed uszkodzeniami

Warto podkreślić, że [pulpety](#) z kurczaka mają **niższą zawartość tłuszczu nasyconych** w porównaniu do pulpetów z mięsa czerwonego, co czyni je zdrowszym wyborem dla najmłodszych. W naszych pulpetach z kurczaka dla dzieci stosujemy wyłącznie mięso z certyfikowanych hodowli, bez dodatku konserwantów i sztucznych wzmacniaczy smaku.

Dostosowanie pulpetów do potrzeb dziecka

Wielkość porcji pulpetów powinna być dostosowana do wieku dziecka. Dla dzieci w wieku 1-3 lat optymalna porcja to 30-50 g (1-2 małe pulpety), dla dzieci 4-6 lat około 70-90 g (2-3 pulpety), a dla dzieci w wieku szkolnym 100-120 g (3-4

pulpety). Pamiętajmy, że zapotrzebowanie energetyczne każdego dziecka jest indywidualne i zależy od poziomu aktywności fizycznej.

Pulpety z kurczaka mogą być wprowadzane do diety dziecka już od 10-12 miesiąca życia, pod warunkiem, że są odpowiednio rozdrobnione i nie zawierają ostrych przypraw.

Przy podawaniu pulpetów dzieciom należy zwrócić uwagę na potencjalne **alergeny i nietolerancje pokarmowe**. Najczęstsze alergeny w pulpetach to:

- Jaja (często dodawane jako spoiwo)
- Gluten (z bułki tartej lub mąki)
- Mleko (jeśli w składzie znajduje się ser)
- Soja (jako dodatek do niektórych mieszanek przypraw)

W przypadku Multi Cook, nasze pulpety produkujemy w kilku wariantach, w tym bezglutenowym i bez dodatku jaj, co pozwala na bezpieczne wprowadzenie tego wartościowego produktu nawet do diety dzieci z alergiami pokarmowymi. Każda partia naszych produktów przechodzi rygorystyczne testy na obecność alergenów, zapewniając najwyższy poziom bezpieczeństwa dla najmłodszych konsumentów.

Przepisy na domowe pulpety z kurczaka dla dzieci w różnym wieku

Podstawowy przepis na delikatne pulpety dla najmłodszych

Pulpety z kurczaka dla dzieci od 1 roku życia powinny być przede wszystkim delikatne w smaku i łatwe do przeżucia.

Podstawowy przepis wymaga:

- 300 g mielonego filetu z kurczaka (najlepiej z udek, które są bardziej soczyste)

- 2 łyżki ugotowanego ryżu lub kaszy jaglanej
- 1 małe jajko
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Mięso należy dokładnie zmielić dwukrotnie, aby uzyskać jednolitą konsystencję. Następnie wymieszać z ugotowanym i przestudzonym ryżem oraz jajkiem. *Dla dzieci poniżej 18 miesięcy warto zrezygnować z dodawania soli*, zastępując ją delikatnymi ziołami jak koperek czy natka pietruszki. Pulpety gotujemy na parze przez około 15 minut, co pozwala zachować maksimum wartości odżywczych.

Kreatywne wersje pulpetów dla przedszkolaków

Dla dzieci w wieku 3-6 lat można przygotować bardziej złożone wersje pulpetów:

Pulpety warzywne – do podstawowej masy dodajemy:

- 1 małą startą marchewkę
- 1/4 startej cukinii (odciśniętej z nadmiaru wody)
- 1 łyżkę posiekanego koperku

Kolorowe pulpeciki można uformować w zabawne kształty zwierzątek lub postaci z bajek. Świetnie sprawdzają się też **pulpety na patyku** – mniejsze kulki nadziane na drewniane patyczki i upieczone w piekarniku (180°C przez 20 minut).

Dla przedszkolaków możemy już eksperymentować z metodami przygotowania:

- Pieczenie w piekarniku (180°C, 20-25 minut) – nadaje chrupiącą skórę
- Duszenie w lekkim sosie pomidorowym – idealne do podania z kaszą lub makaronem
- Gotowanie w bulionie warzywnym – soczyste i delikatne

***Wskazówka dla rodziców:** Przygotowując pulpety dla dzieci w*

różnym wieku, można jednorazowo zrobić większą porcję podstawowej masy mięsnej, a następnie podzielić ją i doprawić odpowiednio dla każdego dziecka.

Domowe pulpety można przechowywać w lodówce do 2 dni w szczelnym pojemniku. Do mrożenia najlepiej układać je pojedynczo na tacy, a po zamrożeniu przełożyć do woreczków strunowych, opisując datę przygotowania. Zachowują świeżość do 3 miesięcy i można je rozmrażać porcjami według potrzeb.