

WARZYWNE, OWOCOWE I MLECZNE POSIŁKI - CIEKAWE RADY DLA RODZICÓW

Posiłek możesz uatrakcyjnić, przyrządzając go z kolorowych warzyw oraz układając z nich na talerzu obrazki: groszek i rzodkiewka może posłużyć jako oczy i piegi buzi na talerzu, marchewka jako nos i usta, różyczki brokuł jako włosy.

Wypróbuj przepisy z faszerowanymi warzywami – papryki, cukinie, bakłażany, pomidory – to doskonałe jadalne naczynia, które można nappełnić smacowym farszem.

Warzywa pokrojone na cienkie paski – marchewka, papryka, ogórek, kalarepa – podane z miseczką pysznego dipu, wykonanego na bazie jogurtu naturalnego, są zdrową i pyszną przekąską.

Warzywa bulwiaste takie jak: ziemniaki, rzepa, seler, pasternak, marchew, utarte na purée wzbogacą smak zupy.

Zielone warzywa, jak brokuły i brukselka, ugotuj na parze (ale tak, aby pozostały jędrne) i pokrój na małe kawałeczki lub plasterki – dla dziecka będzie to mniejszym wyzwaniem niż zjedzenie całej główki brokuła.

Postaraj się różnicować sposoby przygotowania warzyw, nie podawaj gotowanych kilka dni z rzędu. Dzieci są wybredne i, jeśli raz zdarzy ci się jarzyny rozgotować, nie będą chciały próbować gotowanych warzyw kolejnego dnia.

Kolejną opcją są zapieczone lub grillowane warzywa – cukinia, papryka.

Możesz dodać warzywa do gulaszu, zapiekanki lub sosu do makaronu.

Spróbuj „nawrócić” na warzywa starszego członka rodziny (starsze rodzeństwo albo partnera) - wtedy jest szansa, że dziecko zacznie go kopiować.

Do purée ziemniaczanego możesz dodać inne zmiksowane warzywa – pietruszkę, seler, kalafior.

Na pewno dzieci chętniej będą sięgały po owoce i warzywa, jeśli przyrządzimy z nich stworki – potworki, np. z gruszki i truskawki czy jabłka. Inwencja zależy od wyobraźni rodziców.

Staraj się wprowadzać prawie do każdego posiłku produkty mleczne. Mleczny koktajl na śniadanie znakomicie zastąpi płatki śniadaniowe czy gotowe jogurty. Dodatek owoców to dodatkowa porcja witamin.

Łatwy i szybki w przygotowaniu omlet to kolejny prosty sposób na pełnowartościowy posiłek, zarówno na śniadanie, jak i kolację, a nawet obiad. Omlety również możemy dowolnie modyfikować ulubionymi składnikami, „spód” bowiem traktujemy jako bazę.



Kanapki to najprostsza, a zarazem dająca nieograniczone pole do popisu potrawa. Świetną bazą może być twarożek (przyrządzony z białego sera z jogurtem lub kupiony gotowy) – będą do niego pasować zarówno wytrawne dodatki, takie jak wędlina i warzywa, jak i słodkie, jak świeże owoce. Pozwólmy dziecku się pobrudzić, eksperymentować i próbować. Dzięki temu istnieje szansa, że przekonamy się do produktów, których do tej pory unikało.

Nie bójmy się dodawać mleka do zup. Pamiętajmy, że zupy z dodatkiem białego napoju będą słodsze – dzieci je polubią!

