Pomysły na zdrowe przekąski

Zdrowe przekąski dla najmłodszych najlepiej wykonywać na bazie owoców oraz mleka i jego przetworów. Mimo, że większość dzieci lubi owoce i jogurty, to może się zdarzyć, że w ich diecie będzie występował ciągle ten sam produkt. W takiej sytuacji najlepiej pozwolić, aby go zabrakło w domu i raz na jakiś czas zapomnieć o nim w czasie robienia zakupów. Drodzy Rodzice, korzystajcie również z owoców w puszkach i mrożonych. Przygotowujcie na ich bazie własne przetwory. Jeśli dziecko lubi jabłka, być może z chęcią zje również gruszki; pomarańcze możemy zastąpić grejpfrutem lub mandarynką; brzoskwinie – morelami czy kiwi, a rodzynki i winogrona – truskawkami, poziomkami, jagodami i borówkami amerykańskimi. Latem będziemy mieć szeroki wybór różnorodnych kolorowych owoców; skorzystajmy z tego, używając ich do przygotowywania koktajli mleczno-owocowych, kruchych ciast z owocami, sałatek owocowych. Dodawajmy je do budyniu i kisielu.

Przygotowujmy owoce w różny sposób: upieczmy jabłko, banany posypmy brązowym cukrem i polejmy sokiem, podawajmy owoce w postaci szaszłyków, nadziewanych na patyczki. Jako przekąskę do samochodu czy w podróży zaproponujmy suszone owoce (morele, figi, daktyle, rodzynki) lub orzechy. Na naleśniki i gofry nakładajmy świeże lub mrożone borówki amerykańskie, jagody czy maliny, albo przecier jabłkowy posypany cynamonem. Zalewajmy owoce galaretką. Podawajmy owoce obrane, pokrojone lub podzielone na cząstki. Dodawajmy je do płatków śniadaniowych czy do sałatki z tuńczykiem lub kurczakiem (tu świetnie nadają się brzoskwinie i ananasy z puszki). Przygotowujmy jogurty naturalne zmiksowane z ulubionymi owocami. Zamrożone smakują jak lody. Słodkie batony zastąpmy batonikami zbożowymi, biszkoptami czy herbatnikami oraz ciastem drożdżowym. Drodzy Państwo, warto ponadto zadbać, aby Wasze dziecko zawsze miało w swojej torebeczce czy plecaku butelkę z niegazowaną wodą. Wielu kreatywnych, kulinarnych pomysłów życzy

*Ania Kowalska*