

بهترین خوراکی های رنگ تفریح

سعی کنید از میوه های متنوع و رنگارنگ استفاده کنید تا طعم و ظاهر جذابی برای کودک داشته باشد.



سلامت نیوز : سعی کنید از میوه های متنوع و رنگارنگ استفاده کنید تا طعم و ظاهر جذابی برای کودک داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ ؛ تغذیه کودکان یکی از بزرگترین دغدغه های والدین است. از آنجایی که کودکان ساعات زیادی از روز را خارج از خانه و در مهد، مدرسه یا کلاس های آموزشی مختلف می گذرانند، نظارت بر رژیم غذایی آنها کمی دشوار است. اما توصیه ما به والدین این است که تا حد امکان میان وعده و غذای کودک را در منزل تهیه کنند تا سلامت و کیفیت تغذیه کودک تامین گردد.

در ادامه این مطلب چند میان وعده مفید را به شما معرفی می کنیم:

1- میوه

اگر کودک شما حوصله پوست کندن میوه های کامل را ندارد، میوه ها را پوست کنده، تکه تکه کنید و به صورت سالاد میوه برای او آماده نمایید. سعی کنید از میوه های متنوع و رنگارنگ استفاده کنید تا طعم و ظاهر جذابی برای کودک داشته باشد. جهت جلوگیری از تغییر رنگ برخی میوه ها مانند سیب و موز کمی آب لیمو ترش تازه یا آب پرتقال طبیعی به آن اضافه کنید. در ضمن پوست میوه ها را جدا نکنید، زیرا مواد مغذی بسیاری در پوست میوه ها یافت می شود. نه همیشه ولی گاهی می توانید برای تنوع، قطعات میوه را با کمی کاکائو آغشته کنید.

2- سبزیجات

خیار، کلم بروکلی، گل کلم و هویج را به قطعات کوچک تقسیم کنید. کمی آب لیمو ترش تازه نیز به آن اضافه کنید. حتی برای تنوع می توانید قطعات میوه و سبزی را به صورت مخلوط برای او آماده کنید.

3- ماست

ماست میان وعده ای سالم و مفید است. به ماست کودک تکه های میوه و یا پوره میوه اضافه کنید. ترکیب توت فرنگی با ماست طعم و ظاهر خوبی ایجاد می کند. مخلوط ماست، کمی کشمش و گردوی خرد شده نیز ترکیب خوشمزه ای خواهد بود.

4- میوه های خشک

میوه های خشک مثل برگه هلو، زردآلو، انجیر خشک، خرما و کشمش میان وعده های مناسبی برای کودک به شمار می روند. می توانید میوه های خشک را با مغزها مخلوط کنید.

5- مغزها و آجیل

مغزهای مختلف را به صورت خام و بدون نمک مخلوط کنید تا کودک به عنوان میان وعده همراه خود ببرد. مغزها به دلیل حجم کم و ماندگاری زیاد گزینه مناسبی برای میان وعده به شمار می روند.

6- پاپ کورن

پاپ کورن اگر در خانه تهیه شود یکی از سالم ترین میان وعده ها است. به جای چیپس و پفک، کودک را به خوردن پاپ کورن عادت دهید. به یاد داشته باشید که نمک زیادی به آن اضافه نکنید.