

## میان وعده‌های سالم برای کودکان

تهیه میان وعده سالم برای کودکان، از وظایف مهم والدین است ...



تهیه میان وعده سالم برای کودکان، از وظایف مهم والدین است . هر کودکی باید بداند، یکی از شرایط داشتن زندگی طولانی و سالم، خوب خوردن است. در اینجا چند میان وعده را به شما معرفی می‌کنیم تا کودکان دیگر به سمت میان وعده‌های ناسالم و پر از شکر و مواد افزودنی که واقعا برای سلامتی مضر هستند نرود.

### 1- میوه‌جات

هلو، هندوانه، توت‌فرنگی، سیب و دیگر میوه‌ها میان وعده‌های بسیار سالمی برای کودکان محسوب می‌شوند. آن‌ها را تکه‌تکه کنید و درون یخچال قرار دهید در این صورت، کودک به راحتی می‌تواند از آن‌ها استفاده کند.

### 2- سبزیجات

خیار، کلم بروکلی، گل کلم و یا هویج را به قطعات کوچک تقسیم کرده و درون یخچال قرار دهید تا کودک، هنگام برگشت از مدرسه از آن‌ها بخورد. در اینجا می‌توانید سس مورد علاقه کودکان را نیز تهیه کرده تا با فرو بردن سبزیجات درون آن با لذت بیشتری آن‌ها را بخورد.

### 3- ماست

ماست میان وعده‌ای راحت و سریع بوده و سرشار از خواص مفید است می‌توانید انواع طعم‌های مختلف آن را بخرید و یا آن را بدون طعم تهیه کرده و خودتان تکه میوه‌های سالم را به آن اضافه کنید و یا میوه پوره شده درون آن بریزید.

### 4- میوه‌جات خشک

میوه‌جات خشک یک میان وعده خوب و سالم برای کودکان محسوب می‌شوند. کودکان می‌توانند این نوع میوه‌جات را با ماست یا شکلات آغشته کرده و بخورند.

### 5- آجیل و تخمه‌ها

همیشه یک کاسه پر از آجیل و تخمه یا تکه‌های شکلات، روی میز آشپزخانه‌اتان بگذارید تا کودک هر زمان که مایل باشد از آن استفاده کند.

### 6- پاپ‌کورن

پاپ کورن سالمی که خودتان تهیه کرده‌اید را با پنیر رنده شده و کمی نمک و پودر سیر مخلوط کنید و در دسترس کودک قرار دهید.