

Zdrowe jedzenie dla dzieci - pomysły na przekąski, które odżywiają

Wprowadzając zdrowe przekąski, koniecznie zwróć uwagę na następujące aspekty:

- ostrożnie wprowadzaj produkty zawierające alergeny pokarmowe z tzw. „wielkiej ósemki”: mleko krowie, jaja, ryby, skorupiaki, mięczaki, orzechy, orzechy arachidowe, soję, pszenicę
- w sklepie sprawdzaj skład i bezwzględnie unikaj produktów zawierających: spulchniacze, konserwanty, sztuczne barwniki i aromaty, aspartam, syrop glukozowo-fruktozowy i kukurydziany, sól, cukier, emulgatory, olej palmowy, inne utwardzane tłuszcze, itp.
- unikaj wafli ryżowych ze względu na ryzyko zanieczyszczenia arsenem
- dawaj dziecku przykład i jedz zdrowe przekąski
- nie zmuszaj na siłę do jedzenia warzyw i nie przekupuj, bo efekt będzie odwrotny

- **Świeże owoce**

Dla dziecka, które dopiero uczy się jeść, najlepsze będą miękkie owoce: pokrojony banan lub brzoskwinia, maliny. Małe owoce jak winogrona, truskawki czy borówki należy przekroić wzdłuż na pół, aby zminimalizować ryzyko zadławienia się. Gdy dziecko nauczy się już gryźć, można podać pokrojone jabłko, melona czy gruszkę.

- **Przeciery owocowo-warzywne i koktajle**

Zblendowane świeże owoce i warzywa w postaci musu lub smoothie to bogata w witaminy i cenne wartości odżywcze przekąska, którą wykonasz w kilka minut.

- **Warzywa z dipem**

Niektóre surowe warzywa są dla najmłodszych zbyt twarde, dlatego brokuła, marchewkę, kalarepkę, kalafior gotujemy na parze na półtwardo i dzielimy na słupki lub plasterki. Na surowo możesz podać pomidora, paprykę lub ogórka na przykład z dipem z jogurtu naturalnego z ziołami albo hummusem własnej roboty.

- **Warzywne szaszłyki z serem**

Dla większego dziecka można przygotować szaszłyki z surowych chrupkich warzyw, warzyw pieczonych w piekarniku i kawałków dobrej jakości żółtego sera.

- **Soki owocowo-warzywne wyciskane**

Świeżo wyciśnięty sok z warzyw i sezonowych owoców to bomba witaminowa. Wybieraj prawdziwy sok zamiast kupnych produktów pasteryzowanych i sztucznie dosładzanych.

- **Suszone owoce i chipsy jabłkowe**

Suszone bezsiarkowe i bezpestkowe morele, śliwki, figi lub daktyle wystarczy pokroić w paseczki przed podaniem. Aby zrobić chipsy jabłkowe, należy pokroić jabłka w cienkie plasterki i wysuszyć w piekarniku.

- **Domowe biszkopty, bez cukru**

Domowe ciasteczka można upiec samemu, a do posłodzenia użyć miodu, syropu klonowego albo daktylowego. Jeśli wybierasz gotowe herbatniki, koniecznie zwróć uwagę na skład, który nie powinien zawierać spulchniaczy, soli, sztucznych barwników i aromatów.

- **Frytki z warzyw**

Do zrobienia domowych frytek świetnie nadają się bataty, marchew czy kalarepa. Wystarczy pokroić je w słupki, skropić oliwą z oliwek i dodać przyprawy, a następnie upiec w piekarniku w 200°C.

- **Domowe chipsy**

Do wykonania chipsów najlepsze będą ziemniaki oraz jarmuż. Aby uzyskać cienkie plasterki ziemniaków, użyj obieraczki do warzyw. Jarmuż podziel na mniejsze kawałki. Następnie chipsy skrop delikatnie oliwą, posyp przyprawami i upiecz w piekarniku.

- **Jajka przepiórcze**

Jajka przepiórcze są lepiej tolerowane przez małe dzieci niż jaja kurze. Są doskonałym źródłem żelaza i białka. Możesz zrobić z nich omlet z dodatkiem papryki i awokado i podać dziecku pokrojony w małe kęski albo ugotować je na twardo, a następnie zrobić farsz z żółtek, papryki, szczypiorku i ryby lub indyka.

- **Kulki mocy**

Kulki mocy ulepione np. z kaszy jaglanej, płatków owsianych, siemienia lnianego, ekspandowanej gryki, z dodatkiem suszonych owoców, zmielonych orzechów, pestek i syropu klonowego to doskonały pomysł na zdrowe słodkie przekąski dla dzieci.

- **Tosty z masłem orzechowym i powidłami śliwkowymi**

Z pełnoziarnistego pieczywa przygotuj tosty, posmaruj je gładkim masłem orzechowym oraz domowymi powidłami. Pokrój na mniejsze kęski. Wybierając masło orzechowe, sprawdź skład: nie powinien zawierać niczego poza prażonymi orzechami.