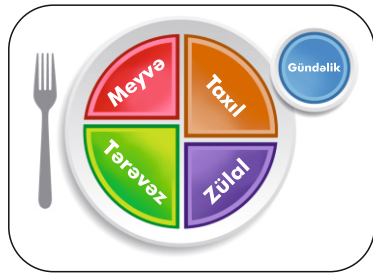


Uşaqların sağlamlığı üçün faydalı meyvə və tərəvəz

Uşaqlar üçün daha əyləncəli formada sağlam qida hazırlamaq üçün **10 MƏSLƏHƏT***



Uşaqları meyvə və tərəvəz yeməyə həvəsləndirmək üçün bu prosesi əyləncəli edin. Yaşlarından və qabiliyyətlərindən asılı olaraq uşaqlara sağlam ərzaqlardan yemək hazırlamaqda sizə köməklik göstərmələrinə imkan yaradın. Uşaqların yeməklərin hazırlanmasında iştirakı əvvəlki xoşlamadıqları yeməklərin dadına baxmaqlarına köməklik edəcək.

1 Kokteylin hazırlanması

Yağsız və ya az yağlı yoqurtu, yaxud da südü meyvə dənəcikləri və əzilmiş buzla qarışdırın. Təzə, dondurulmuş və hətta ılıq meyvələrdən istifadə etmək olar. Banan, şaftalı, ananas və ya giləmeyvələrdən istifadə edə bilərsiniz. Meyvələri əvvəlcədən dondurmusunuzsa, buzdan istifadə etməyə də bilərsiniz.



2 Dadlı souslar

Uşaqlar yeməklərini souslara batırmağı sevirlər. Bunun üçün göyərtilər, ədviyyatlar və ya sarımsaq ilə qarışdırılmış qatıq sousu hazırlaya bilərsiniz. Belə sousu doğranılmış brokoli, kök və ya gül kələmi kimi çiy tərəvəzlərlə birlikdə süfrəyə qoyun. Meyvə dilimləri isə qatıq və darçının, yaxud vanilin qarışığı ilə əla dad verir.

3 Tırtıləbənzer "kabablar"

Meyvəli "kabab" düzəltmək üçün yemiş, alma, portağal və armud dilimlərini şişə düzün. Tərəvəzli "kabab" üçün isə xiyar, kök, şirin bibər və ya pomidor dilimlərindən istifadə edin.



4 Fərdi pizzalar

Mətbəxdə pizza hazırlamaq üçün şərait yaradın. Bulka, çörək və ya lavaşdan istifadə edin. Pizzanın üzərini bəzəmək üçün pomidor sousu, az yağlı pendir və meyvə-tərəvəz dilimlərini hazır edin. Uşaqlara pizzanın tərkibini istədikləri kimi seçməyə imkan verin. Daha sonra pizzanı bişirmək üçün sobaya yerləşdirin.

5 Meyvəli “kəpənək”

“Kəpənək”in gövdəsinin hazırlanması üçün kök və yaxud kərəviz dilimlərindən istifadə edin. Fıstıq yağından istifadə etməklə incə alma dilimlərindən hazırlanmış qanadları gövdəyə yapışdırın və ikiyə bölünmüş üzüm və ya quru meyvələr ilə qanadları bəzəyin.



6 Dondurulmuş meyvələr

İsti aylarda dondurulmuş və sərin qidalardan tez-tez istifadə olunur. Təzə, yuyulmuş meyvələri (məsələn, yemiş dilimləri) soyuducunun dondurucu kamerasına qoyun. Soyulmuş bananı çubuğa taxıb donduraraq meyvəli dondurma hazırlayın.



7 “Budağın (kötüyün) üstündə cücülər”

Uzunsov dilimlərlə kəsilmiş kərəviz, xiyar, yaxud yerkökü çubuqlarını istifadə edin və üzərinə fıstıq yağı əlavə edin. İstəkdən asılı olaraq, üst hissəyə quru meyvələrdən kişmiş, giləmeyvə və ya albalı qoya bilərsiniz.



8 Evdə hazırlanmış çərəz qarışığı

Hazır çərəz qarışığını bir kənara qoyun və özünüz onu ev şəraitində hazırlayın. Sevdiniz çərəz və quru meyvələrdən istifadə edin, məsələn, duzsuz fıstıq, qoz, fındıq, soyulmuş günəbaxan tumları və alma, ananas, albalı, üzüm, ərik qurusu. Qarışığa, həmçinin, dənli bitkilər də əlavə edin.

9 Kartofdan “adam”

Bişmiş və iki hissəyə bölünmüş kartofu bəzəyin. Dilimlənmiş balaca pomidor, noxud və az yağlı pendirdən istifadə edərək kartofda gülməli bir üz yaradın.

10 Uşaqlara özlərini “aşpaz” kimi hiss etmələrinə dəstək verin.

Uşaqlarınızdan xahiş edin ki, meyvə və ya tərəvəzdən hazırladıqları yeməklərə ad versinlər. Onlara çiy meyvə və ya tərəvəzlərə gülməli forma vermələri üçün şərait yaradın.

