

Przekonaj dziecko do zdrowych śniadań!

14 listopada 2021

Dieta to bardzo ważny czynnik, który wpływa na prawidłowy rozwój dzieci. Ważne więc, by była zróżnicowana i bogata w wartości odżywcze, ale jednocześnie też smaczna, by nawet niejadki nie grymasiły przy stole. Zamiast podawać dziecku kolejne przesłodzone płatki czekoladowe z mlekiem, wypróbuj kilka pomysłów na zdrowe i apetyczne śniadanie dla dziecka.

Czekoladowa jaglanka z owocami

Dobrze wypłucz 30 gramów kaszy jaglanej pod wodą.

Następnie wsyp ją do rondelka i dodaj 200 ml mleka sojowego.

Gotuj około 10-15 minut do miękkości.

Dosyp do całości łyżkę surowego kakao i trochę naturalnego słodzika (np. stewia albo ksylitol), ewentualnie łyżeczkę miodu.

Wymieszaj dokładnie i poczekaj, aż trochę ostygnie.

Dodaj trochę wiórek kokosowych, pokrojone owoce (np. truskawki albo banan) i kilka orzechów brazylijskich albo migdałów (o ile Twoje dziecko nie ma uczulenia!).

Kasza jaglana stanowi doskonałe źródło witamin z grupy B, magnezu i cynku.

Zawiera także krzemionkę, która dba o dobrą formę włosów i paznokci.

Kakao zaś jest jednym z pokarmów najbardziej bogatym w przeciwutleniacze, które chronią przed nowotworami i chorobami serca.

Warzywne wrapy z hummusem

Kup w sklepie tortille pełnoziarniste albo przygotuj własne, jeśli masz więcej czasu i wiesz, jak to zrobić.

Pokrój ćwiartkę papryki i małego pomidora w kostkę.

Następnie posmaruj tortillę hummusem (jeśli wybierzesz paprykowy albo pomidorowy, danie wyjdzie smaczniejsze) i połóż na niej trochę liści szpinaku i pokrojone wcześniej warzywa.

Całość polej delikatnie niskosłodzonym ketchupem i zawiń placek we wrap.

Wszystkie warzywa zawierają przeróżne przeciwutleniacze, a także dużo błonnika, który nie tylko ułatwia wyróżnienie się, ale przede wszystkim oczyszcza organizm z toksyn, chroni od wrzodów żołądka i sprawia, że jesteśmy dłużej najedzeni.

Kanapki z pastą słonecznikową

Namocz 200 g nasion słonecznika w wodzie przez godzinę lub dwie.

Następnie odsącz wodę i wrzuć je do blendera razem z dwoma ząbkami czosnku, pięcioma suszonymi pomidorami i odrobiną pietruszki.

Zmiel wszystko na dość gładką pastę.

Dodaj opcjonalnie trochę wody, aby nie wyszła za gęsta.

Dopraw solą i pieprzem, ewentualnie innymi ulubionymi przyprawami.

Powstałą w ten sposób pastę posmaruj dwie kromki pełnoziarnistego chleba i połóż na nie ulubione warzywo Twojego dziecka. Gotowe!

Słonecznik to jedno z najlepszych źródeł witaminy E, która

występuje w bardzo niewielu pokarmach i której najczęściej mamy niedobory.

Wspomaga ona prawidłowe widzenie i jest silnym przeciwutleniaczem.

Koktajl z mango i płatkami owsianymi

Wlej do blendera 250 ml mleka roślinnego (np. sojowego, owsianego, migdałowego).

Następnie dodaj mango pokrojone w kostkę i dwie łyżki płatków owsianych.

Zmiksuj na gładki koktajl. Jeśli wyjdzie za gęste, dodaj jeszcze trochę wody.

Mleko roślinne stanowi dobre źródło łatwo przyswajalnego wapnia (wapń z mleka krowiego, wbrew obiegowej opinii, nie przyswaja się dobrze), zaś płatki owsiane to przede wszystkim dużo błonnika i węglowodanów złożonych.

Słupki warzywne z guacamole

Zblenduj jedno awokado (oczywiście obrane i pozbawione pestki) z łyżeczką cebuli w proszku, łyżeczką soku z cytryny i kilkoma pomidorkami koktajłowymi. Dopraw odrobiną soli i pieprzu.

Pokrój marchewkę, ogórka, albo paprykę w warzywne frytki, a następnie ułóż obok miseczki ze zmiksowanym awokado.

Niech Twoja pociecha macza w nim warzywa i zajada się ze smakiem.

Awokado to bogactwo tłuszczów nienasyconych, które korzystnie wpływają na pracę mózgu i układ krążenia, a warzywa, wiadomo, samo zdrowie.

Sałatka z ciecierzycą

Opłucz pod wodą połowę puszki ciecierzycy i usmaż ją na oliwie z oliwek z przyprawami (np. wędzoną papryką, czosnkiem granulowanym, cebulą w proszku, suszonymi pomidorami) do momentu, aż lekko popęka i będzie mieć zarumienioną skórkę.

Wrzuć ją do półmiska, ale dopiero kiedy się ochłodzi, dodaj pokrojone awokado, pomidora i szpinak lub sałatę.

Całość skrop lekko tahini albo sosem czosnkowym i gotowe!

Ciecierzycza to dobre źródło białka roślinnego, które zawiera dużo cysteiny, więc poprawia wygląd skóry, włosów i paznokci.

Dodatkowo ma w sobie sporo cynku, magnezu i kwasu foliowego.

Pudding z nasion chia

1/4 szklanki nasion szałwii hiszpańskiej (chia) zalej na noc czekoladowym lub waniliowym mlekiem sojowym (najtańsze znajdziesz w biedronce).

Rano po prostu wymieszaj całość łyżeczką i dodaj jakieś owoce.

Dzieciaki lubią strukturę napęczniałych nasion chia, które przypominają nieco bąbelki, więc będą zachwycone.

Nasiona te są prawdziwą skarbnicą dobroczynnych kwasów omega-3, więc poprawiają m. in. odporność, pamięć i nasz nastrój.

Pamiętaj, że dzieci „jedzą oczami”. Zadbaj więc o oprawę każdego posiłku, kolorowe naczynia, serwetki i ciekawe ułożenie lub ozdobienie dań, które swojej pociesze.

Źródło: OdkrywamyZakryte.com