



A bölcsődékben és óvodákban tombol a nyári szünet, így a gyerek étkeztetése, napi menüjének összeállítása is ránk hárult. Összeállításunkban ahhoz szeretnénk segítséget nyújtani, hogy az étrend megalkotásában érvényesüljön az egészséges táplálkozás néhány alapelve.

1. Ne unszoltassuk, erőltessük az evést különösen akkor nem, ha valamit nem szeret a gyerek, ilyenkor próbáljuk meg hasonló tápértékű élelmiszerrel, étellel kiváltani.



2. Vonjuk be a gyereket az ételek elkészítésébe.

3. Kínáljon gabonaféléket a gyerekeknek, mint például árpát, vagy kuskuszt, főleg a 10 év feletti gyerekeknek.

4. A tésztát ne mindig paradicsomszósszal, hanem többféleképpen is tálalja, például zöldségekkel vagy zöldségből (pl. póréhagymából, sárgarépából, cukkiniből, gombából vagy más, az évszaknak megfelelő zöldségfélékből) készült mártással.

5. A sült krumplit vagy a hasábburgonyát ne olajban, hanem kevés zsiradékon, sütőben készítse el!

6. Kínáljon héjában sült burgonyát alacsony zsírtartalmú, friss zöld fűszerekkel készített mártással!



7. A rizst ne csak külön kínálja, készítsen belőle rizottót zöldségdarabkákkal, például borsóval, piros vagy fehér paprikával, cukkinival.

8. Keressen új megoldásokat a zöldségek elkészítésére! Csináljon spenóttal és sajttal töltött palacsintát.

9. Süssön ki tököt vagy más zöldségeket a sütőben, majd tálalja azokat joghurtból és friss zöld

fűszerekből (pl. bazsalikomból) készült mártással.

10.Kínáljon gyümölcsből készült édességeket, például friss gyümölcsfalatkákat, gyümölcssalátát, gyümölcsös zselét vagy gyümölcspitét!

11.A joghurtot kínálja kockára vágott friss gyümölccsel és reszelt csokoládéval!

12.Keverjen össze fele-fele arányban joghurtot túróval! Adjon hozzá friss reszelt gyümölcsöt, majd fagyassza le az édességet, és tálalja hidegen!



13.Kínáljon kis szeletekre vágott lazacot tésztával és tejfölös szósszal! Csináljon tonhalas szendvicset!

14.A babféléket ne csak köretként tálalja, hanem keverje salátába is!

Forrás és további információk: <http://www.netbaby.hu/Article.aspx?ID=2416>