

30 Σεπτεμβρίου 2017

Πώς θα φάνε τα μικρά πιο υγιεινά;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Αν θέλετε να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να αγαπήσουν περισσότερο την υγιεινή διατροφή, δοκιμάστε τα παρακάτω μικρά 'κόλπα':

'Carrot dogs':

Εμπνευσμένα από τα γνωστά hot-dogs, τα carrot-dogs φτιάχνονται ακριβώς όπως τα hot-dogs, με μόνη διαφορά ότι αντί για λουκάνικο, το ψωμάκι έχει ένα καρότο! Συνεπώς, βάζετε στο ψωμάκι μουστάρδα, κέτσαπ και ένα καρότο. Αν επιθυμείτε, μπορείτε να βράσετε τα καρότα (ή να τα ψήσετε) για να είναι μαλακά.

Carrot cake cupcakes:

Ως γνωστόν, τα παιδιά τρελαίνονται για cupcakes. Μπορείτε να τους φτιάξετε όμως μια πιο υγιεινή εκδοχή: ακολουθήστε μια συνταγή για carrot cake με επικάλυψη γιαουρτιού, όπως αυτή <https://goo.gl/NPXoBK> και τοποθετήστε το μίγμα σε μικρές φόρμες για cupcakes.

Τηγανιτά αβοκάντο:

Αντί για τηγανιτές πατάτες, φτιάξτε τους τηγανιτά αβοκάντο! Μπορείτε να τα κάνετε στο τηγάνι ή στον φούρνο πάνω σε αντικολλητικό χαρτί.

Ψητές γλυκοπατάτες:

Ένα γλυκό, υγιεινό, νόστιμο και θρεπτικό σνακ: Κόψτε τις γλυκοπατάτες σε λεπτές φέτες και ψήστε τις στον φούρνο μέχρι να χρυσίσουν. Έπειτα πασπαλίστε με κανέλα και μέλι και σερβίρετε.

Πίτσα toppings:

Βάλτε σε ένα πιάτο μια μεγάλη αραβική πίτα. Αυτή θα είναι η βάση της πίτσας. Σε μικρά μπολάκια βάλτε τα υλικά για την πίτσα: ψιλοκομμένη φρέσκια ντομάτα, τριμμένο τυρί, καλαμπόκι, πιπεριές και ό, τι άλλο επιθυμείτε. Αφήστε τα παιδιά να διαλέξουν τα υλικά μόνοι τους. Έτσι, δίνοντας τους τη δυνατότητα της επιλογής (αλλά μέσα από υγιεινές εναλλακτικές, παρουσιασμένες με δελεαστικό τρόπο) είναι μεγαλύτερη η πιθανότητα να επιλέξουν έστω 2 από τις προτάσεις που θα τους δώσετε!

Ακόμη ένας τρόπος για να ενθαρρύνετε το παιδί σας να αγαπήσει τις υγιεινές τροφές, είναι να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να τις παρουσιάσετε με δελεαστικό και παιχνιδιάρικο τρόπο.

Πιο συγκεκριμένα, σχηματίστε εικόνες με τα λαχανικά, όπως μια καμηλοπάρδαλη



Πηγή: stronoumetrapezi.gr