

## ۷ صبحانه سالم و مفید



برای تشویق کودکان به مصرف صبحانه می‌توانید از روش‌های متفاوتی استفاده کنید تا این وعده غذایی برایشان جذاب باشد.

### ۱ تخم‌مرغ

تخم‌مرغ منبعی از پروتئین به‌ویژه برای شروع روز کودکان است. می‌توان نوع تخم‌مرغ را به گونه‌ای تهیه کنید که کودک مزه آن را بیشتر بیسندد یا هر روز در سرو آن تنوع ایجاد کنید. همچنین می‌توان یک روز به کودک املت بدهید تا از طعم یکنواخت تخم‌مرغ خسته نشود.

### ۲ آجیل

چهار مغز اصلی یک منبع قوی از پروتئین است که مواد مغذی زیادی را به بدن کودک می‌رساند. می‌توانید این آجیل را از هر طریقی به کودک بدهید یا حتی آن را با مواد دیگر ترکیب کنید. همچنین کره بادام زمینی یکی از منابع اصلی پروتئین است که استفاده از آن همراه با نان تست یا حتی روی میوه انرژی زیادی را به بدن کودک می‌رساند. می‌توانید خود بادام زمینی یا مغزهای دیگر را به ماست فرزندان برای صبحانه اضافه کنید.

### ۳ پودر پروتئین

اگر کودک شما اهل ناخونک زدن است و درست غذا نمی‌خورد، می‌توانید کمی پودر پروتئین را به رسیبی صبحانه او اضافه کنید. موادی مثل جو، پودر شیر، تخم‌مرغ، موز و... در غذاها می‌تواند میل کودک را به صبحانه چند برابر کند.

### ۴ اسموتی پروتئین

اسموتی‌ها برای صبحانه خوش طعم، مقوی و حاوی پروتئین هستند و به راحتی تهیه می‌شوند. اضافه کردن مقدار کمی پودر نارگیل، کره بادام زمینی، موز، وانیل، زرده تخم‌مرغ، پودر کاکائو و پودر دارچین می‌تواند اسموتی خوشمزه‌ای را بسازد. البته می‌توان براساس ترجیح کودک این مواد تشکیل‌دهنده را کمی تغییر داد.

### ۵ اسموتی توت‌فرنگی

اسموتی توت‌فرنگی بسیار خوشمزه است و می‌تواند تا نصف روز کودک شما را سیر نگه دارد. کافی است که کمی توت‌فرنگی را با جوی خام، ماست یونانی، عسل و شیر ترکیب کنید.

### ۶ گوشت

اضافه کردن گوشت به صبحانه کودک طعم متنوعی را به دهان او می‌دهد و بسیار مقوی است. می‌توانید یک روز در هفته در صبحانه از گوشت به صورت‌های گوناگون استفاده کنید. می‌توان از گوشت‌هایی با پروتئین بالا و چربی کم استفاده کرد.

### ۷ محصولات لبنی

استفاده از محصولات لبنی برای صبحانه می‌تواند یک شروع خوشایند و خوشمزه باشد. مثلاً شیر، ماست و تکه‌هایی از پنیر می‌تواند پروتئین کافی را به بدن کودک‌تان برساند. می‌لک‌شیک‌های خوشمزه، نان تست با پنیر و... برای صبحانه مفید خواهد بود.

## خوشمزه‌های کودکان

وزن گرفتن و سلامت کودک یکی از دغدغه‌های همیشگی مادران است؛ مخصوصاً وقتی که خانواده با کودک بازیگوش و بدغذا طرف باشد، کار سخت‌تر هم می‌شود. در این مواقع گاه والدین حتی نمی‌دانند چه غذایی به فرزندشان بدهند و با چه غذایی کار را پیش ببرند. در حالی که می‌توان با ساده‌ترین مواد غذایی و حتی بدون صرف هزینه‌های زیاد، وعده‌های غذایی سالم و سرشار از ویتامین و پروتئین تهیه کرد. در صفحه‌های پیش‌رو برخی از این غذاها را برای کودکان ۲ تا ۸ ساله همراه با روش تهیه آنها پیشنهاد داده‌ایم.

## چطور می‌توانید برای کودکان صبحانه‌های متفاوت با صرف زمان و هزینه کم تدارک ببینید؟

# وعده سحرآمیز

صبحانه از وعده‌های غذایی خیلی مهم است که برخی از مردم به آن توجهی نمی‌کنند و حتی فرزندان خود را به نخوردن آن عادت می‌دهند. در حالی که می‌توان با صرف کمترین زمان نه تنها صبحانه‌ای تکراری نداشت، بلکه کودکان را به خوردن این وعده غذایی عادت داد؛ چراکه خوردن آن باعث افزایش عملکرد، کارایی، یادگیری و توانایی‌های ذهنی می‌شود. اما صبحانه‌های ساده را چطور تهیه کنیم؟

مریم باقرپور

## تخم‌مرغ جوجه‌ای



روش تهیه

۱. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی به مدت ۸ دقیقه روی حرارت متوسط آب‌پز کنید. تخم‌مرغ‌ها را پس از پخت و خنک شدن، پوست بکنید. البته مراقب باشید سفیده همراه با پوسته کنده نشود.
۲. با چاقوی یک لایه کوچک از ته تخم‌مرغ‌ها را برید تا روی سطح قرار بگیرد. یک سوم از قسمت بالایی تخم‌مرغ را هم برید تا برای تزئین استفاده شود.
۳. با استفاده از یک قاشق، زرده تخم‌مرغ‌ها را خارج کنید و در ظرفی جدا بریزید.
۴. ساقه‌های پیازچه و ماست را به زرده له شده اضافه کنید.
۵. گوشه انتهایی کیسه فریز را کمی برید. مخلوط زرده را داخل کیسه ریخته، سپس مخلوط زرده تخم‌مرغ را در جای خودش در هر تخم‌مرغ بریزید.
۶. روی مخلوط زرده تخم‌مرغ ۲ کشمش به جای چشم‌های جوجه بگذارید. هویج را به شکل مثلث‌های بسیار کوچک در آورید. روی هر تخم‌مرغ یک مثلث به جای نوک این جوجه بامزه قرار دهید و سرو کنید.

مرحله قراردادن نوک و چشم باعث جذابیت بیشتر برای کودک می‌شود. جای پلاستیک فریزر می‌تواند از انواع ماسوره‌ها استفاده کنید.

مناسب رده سنی ۲ تا ۸ سال زمان پخت ۳۰ دقیقه

مواد لازم: تخم‌مرغ: ۳ عدد • ساقه پیازچه خردشده: یک قاشق چایخوری • ماست: یک هشتم پیمانه • کشمش: ۶ عدد • هویج: یک هشتم پیمانه



## نیمرو با خرما یا املت خرما

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال زمان پخت ۲۰ دقیقه



مواد لازم: تخم‌مرغ: ۲ عدد • خرما: ۲ عدد • گردو پودر شده: یک قاشق مرباخوری (اختیاری) • روغن: به مقدار کمی

روش تهیه

۱. پوست و هسته ۲ عدد خرما را جدا کنید.
۲. خرماهای بدون پوست را با قاشق یا چنگال فشار دهید تا نرم شود.
۳. یک قاشق مرباخوری گردوی پودر شده را به آن اضافه کنید.
۴. تخم‌مرغ‌ها را هم بزنید و به مخلوط اضافه کنید.
۵. کف یک تابه را چرب کنید و روی شعله بگذارید تا کمی داغ شود.
۶. تمام مواد را اضافه کنید و بگذارید سرخ شوند. پس از سرخ شدن می‌توانید روی آن را با گردو تزئین کنید.

این مواد اولیه برای یک یا دو کودک کافی است. نیمرو با خرما یا املت خرما صبحانه‌ای کامل و خوشمزه است که برخی آن را با نام قیسوا می‌شناسند.

## تخم‌مرغ با شیر و کنجد

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال زمان پخت ۱۰ دقیقه



مواد لازم: تخم‌مرغ: یک عدد • پودر کنجد: یک قاشق مرباخوری • نمک: یک چهارم قاشق چایخوری • شیر: یک قاشق غذاخوری

روش تهیه

۱. تخم‌مرغ‌ها، کنجد پودر شده، نمک و شیر را با هم مخلوط کنید و هم بزنید.
۲. یک تابه کوچک را با کمی روغن چرب کنید و سپس مواد را داخل تابه‌ای که زیرش خاموش است بریزید.
۳. حالا شعله گاز را روشن کنید تا غذا طلایی رنگ شود.

بعد از پخت هم می‌توانید کمی عسل یا مربای روی آن مواد حاضر شده بریزید و آن را تزئین کنید.

## جو پرک با کشمش و کنجد

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال زمان پخت ۱۰ دقیقه



مواد لازم: آب: ۲ لیوان • جو پرک: نصف فنجان • کشمش: یک سوم فنجان • کنجد: یک قاشق غذاخوری • دارچین: نصف قاشق چایخوری

روش تهیه

۱. آب و یک سوم فنجان کشمش را در یک قابلمه کوچک بریزید و روی شعله گاز قرار دهید تا آب به جوش آید.
۲. فنجان جو پرک را اضافه کنید و هم بزنید.
۳. کنجد را بکوبید و در یک قاشق غذاخوری روغن زیتون حل کنید.
۴. پس از ۱۰ دقیقه دارچین را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر بگذارید بپزد.
۵. پس از پایان پخت، کنجد حل شده در روغن زیتون را هم اضافه کنید.

صبحانه‌ها و غذاهایی که با جو و کنجد درست می‌شوند، صبحانه و غذایی کامل برای کودکان‌اند، بنابراین آن را در وعده غذایی قرار دهید.