

## چه میان وعده‌ای به کودکمان بدهیم؟



میان وعده‌ها غذاهای مختصری هستند که بین آ وعده غذای اصلی به کودک داده می‌شوند. از آنجا که معده کودکان کوچک است، ولی نیازشان به انرژی زیاد است، باید حداقل در روز ۲ میان وعده مصرف کنند. این وعده غذایی اگر چه مهم است، اما هرگز نمی‌تواند جایگزین غذای اصلی شود؛ بنابراین در انتخاب نوع آن‌ها باید دقت کرد.

### از گروه‌های اصلی غذا غافل نمانید

■ میان وعده‌ها را از هر ۵ گروه اصلی غذایی لبنیات، گروه نان و غلات، گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ و مغز دانه‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها انتخاب کنید تا تنوع و تعادل در رژیم غذایی کودک ایجاد شود و بخشی از مواد مغذی مورد نیاز او نیز از طریق میان وعده تأمین شود.

■ انتخاب خوراکی‌هایی مانند انواع خشکبار مثل بره‌های هلو، آلو، توت خشک، کشمش، نخودچی، خرما و مغزهایی مانند پسته و بادام همراه با میوه‌ها بخشی از ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز کودک از جمله آهن را تأمین می‌کند.

■ اگر کودک در بین وعده غذای اصلی و میان وعده احساس تشنگی کرد به او آب بدهید؛ نه آمیوه؛ زیرا کودکان با مصرف آمیوه‌ها احساس سیری می‌کند و دیگر غذای اصلی‌اش را نمی‌خورد.



### چیپس و پفک ممنوع!

خوراکی‌هایی مانند شکلات، آب‌نبات، شیرینی، چیپس و انواع پفک حاوی مقدار زیادی مواد قندی، نمک و چربی هستند. از دادن تنقلات مضر به کودکان جدا خودداری کنید؛ چون این خوراکی‌ها در کودکی و بزرگسالی عامل بروز بیماری‌های مختلف می‌شود.

تنقلات شور شانس ابتلا به بیماری‌ها را در بزرگسالی افزایش می‌دهد.

مصرف غذاهای چرب و سرخ‌شده باعث اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی می‌شود.

استفاده از نوشابه‌ها نیز علاوه بر اضافه وزن مانع جذب مواد مغذی مانند کلسیم می‌شود که برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها لازم‌اند.

پوره‌ها جزو نخستین مواد مغذی‌ای هستند که در وعده‌های غذایی کودکان به‌ویژه در ماه‌ها و سال‌های ابتدایی تولدشان گنجانده می‌شود؛ غذاهایی به ظاهر ساده، اما مقوی که در رشد کودک بسیار تأثیرگذارند و بیشتر کودکان هم از خوردن آنها استقبال می‌کنند. اگر شما هم جزو مادرانی هستید که به تغذیه کودکان خود اهمیت می‌دهید، از این مواد غذایی برای تغذیه‌شان کمک بگیرید و غذا یا میان وعده‌های خوشمزه برای فرزندانتان تهیه کنید.

### ✓ سعیده مرادی

## چطور پوره‌های خوشمزه برای کودکان درست کنیم

# ساده، اما مقوی

زمان پخت ۴۰ دقیقه

مناسب رده سنی ۲ تا ۳ سال

پوره کدو



### مواد لازم

کدو سبز: ۴ عدد ● کره: اقاشق غذاخوری ● ماست: به مقدار لازم ● آب: یک لیوان ● نمک و فلفل: به مقدار لازم ● آبغوره یا گردغوره: به مقدار لازم

### روش تهیه

- ابتدا کدوها را پوست کنده و آنها را درشت خرد کنید و داخل قابلمه بریزید و اجازه دهید به همراه آب، کره و مقداری نمک به خوبی بپزند. این کار حدود ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت طول می‌کشد. وقتی تنها مقدار کمی آب در قابلمه باقی ماند، شعله را خاموش کنید.
- پس از پخته شدن کدوها، آن را داخل میکسر بریزید یا با گوشتکوب خوب بکوبید تا کاملاً له شوند و موادی یکدست داشته باشید. دقت کنید که هنگام له کردن کدوها نباید به آنها آب اضافه کرد؛ چون کدو آب می‌اندازد. سپس پوره را داخل ظرف ریخته و اجازه دهید تا خنک شود.
- به مواد پس از خنک شدن، ماست و مقدار خیلی کمی فلفل و نمک اضافه کنید.
- در مقداری آبغوره یا گردغوره هم به آن بیفزایید.

### نکته

هر قدر آب غذا بعد از پخت آن کم باشد، پوره غلیظ‌تر و سفت‌تری خواهید داشت. کدوها را با پوست هم می‌توان استفاده کرد؛ در این صورت باید به خوبی شسته شوند.

### پوره ماهی

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال

زمان پخت ۵۰ دقیقه



### مواد لازم

فیله ماهی دودی: ۴۰۰ گرم ● نان تست: ۶ عدد ● پنیر خامه‌ای: ۲۰۰ گرم ● لیمو ترش: ۳ عدد ● ساقه کرفس: به همراه برگ: ۲ عدد ● سبزی شاهی و جعفری: به مقدار لازم ● روغن زیتون: به مقدار لازم ● نمک و فلفل: به مقدار لازم

### روش تهیه

- فیله‌های ماهی دودی را درون غذاساز بریزید و پوره کنید. سپس پنیر خامه‌ای را به آن بیفزایید.
- پوست لیمو ترش رنده شده را همراه آب یکی از لیموها، مقداری نمک و فلفل و برگ جعفری و کرفس‌های خرد شده به ماهی اضافه کنید و هم بزنید تا مواد نرم و یکدست شوند.
- سبزی شاهی را به همراه برگ‌های باقیمانده جعفری ریز خرد کرده و داخل ظرفی جداگانه بریزید.
- در نهایت پوره ماهی را داخل ظرف بریزید و همراه با مخلوط انواع سبزی سرو کنید.

### پوره تخم مرغ و لوبیا سبز

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال

زمان پخت ۹۰ دقیقه



### مواد لازم

تخم مرغ: ۲ عدد ● لوبیا سبز خردشده: یک لیوان ● گردوی خردشده: یک دوم لیوان ● پیاز: یک عدد ● روغن زیتون یا مایع: ۲ قاشق غذاخوری ● آب مرغ: یک چهارم لیوان ● نمک: به مقدار لازم

### روش تهیه

- ابتدا تخم مرغ‌ها را با مقداری آب داخل قابلمه بریزید و اجازه دهید تا به خوبی بپزند. سپس آنها را ریز خرد کنید.
- لوبیا سبزها را بشویید و با آب بپزید تا نیم پز شوند.
- پیاز را خرد کنید و با ۲ قاشق غذاخوری روغن مایع یا روغن زیتون تفت دهید تا نرم شود.
- پیاز را همراه لوبیاسبزی، تخم مرغ پخته، گردوی خردشده، آب مرغ و مقدار کمی نمک داخل میکسر بریزید و خوب هم بزنید تا یکدست شوند.

### پوره سیب زمینی

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال

زمان پخت یک ساعت



### مواد لازم

سیب زمینی: ۲ عدد بزرگ ● شیر: یک دوم فنجان ● کره: یک چهارم پیمانه ● نمک: یک قاشق چایخوری ● فلفل: به مقدار خیلی کم ● شیر: سه چهارم لیوان خامه: یک قاشق غذاخوری ● آویشن و جعفری خردشده: به مقدار لازم

### روش تهیه

- ابتدا سیب زمینی‌ها را پوست بگیرید و درشت خرد کنید و داخل قابلمه بریزید. حدود ۲۰ دقیقه آن را روی شعله قرار داده و اجازه دهید به خوبی پخته و نرم شوند.
- پس از پختن سیب زمینی، آن را له کنید.
- کره نرم شده در دمای اتاق را همراه شیر و خامه، نمک و فلفل به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید تا به بافتی کرمی و یکدست برسید.
- در نهایت پوره را در ظرف مورد نظر تان بریزید و مقداری آویشن یا جعفری خردشده روی آن بریزید.

سیب زمینی به دلیل داشتن کربوهیدرات متعادل برای تأمین انرژی است؛ بنابراین پوره سیب زمینی را در وعده غذایی کودکان بگنجانید.

این پوره حدود ۶۰ کالری دارد و نیاز کودک به اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین، سلنیوم، فسفر، پتاسیم و فولات را تأمین خواهد کرد.

می‌توان پوره را در ظرف ریخت و همراه با نان سیوسدار سرو کرد. به جای آب مرغ می‌توانید از آبی که لوبیا در آن پخته شده است، استفاده کنید.