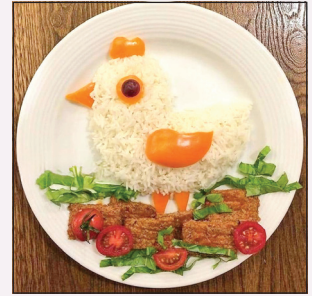


بایدها و نبایدهای پخت و نگهداری غذای کودک



پخت غذای کودک، یکی از مهم ترین کارهایی است که باید به آن توجه شود. غذای کودک باید سالم و مغذی و در عین حال به راحتی قابل هضم باشد. همچنین غذای کودک باید به روش های سالم و بدون افزودن روغن، نمک و ادویه های تند پخته شود.

بخارپز کردن

بخارپز کردن، یکی از بهترین روش های پخت غذای کودک است. در این روش غذا در معرض حرارت مستقیم قرار نمی گیرد و در نتیجه مواد مغذی آن حفظ می شود.

آب پز کردن

آب پز کردن نیز یکی دیگر از روش های سالم برای پخت غذای کودک است. در این روش غذا در مقدار کمی آب پخته می شود و مواد مغذی آن به خوبی حفظ می شود.

گریل کردن

در این روش غذا در معرض حرارت مستقیم قرار می گیرد، اما به دلیل اینکه حرارت به طور یکنواخت به غذا منتقل می شود، مواد مغذی آن به خوبی حفظ می شود.



ظروف مناسب برای پخت غذای کودک کدام است؟

برای پخت غذای کودک، باید از ظروفی استفاده کنید که از مواد سالم و غیر سمی ساخته شده باشند.

- ظروف شیشه ای یکی از بهترین ظروف برای پخت غذای کودک هستند. این ظروف مواد مغذی غذا را حفظ می کنند و به راحتی قابل شست و شو هستند.
- ظروف استیل ضد زنگ مقاوم هستند و مواد مغذی غذا را حفظ می کنند.
- ظروف سرامیکی مواد مغذی غذا را حفظ کرده و طعم غذا را بهتر می کنند.
- ظروف پلاستیکی نیز گزینه ای مناسب برای نگهداری غذای کودک هستند، اما باید از ظروف پلاستیکی با کیفیت و بدون BPA استفاده کنید.
- ظروف فومی، گزینه ای مناسب برای نگهداری غذای کودک در کوتاه مدت هستند، اما برای نگهداری طولانی مدت غذا مناسب نیستند.

فوت و فن های پخت آش و سوپ برای کودکان یک تا ۸ ساله

آش کشک خاله!

آش حبوبات

۱. برای گرفتن نفخ حبوبات، یک شب قبل آنها را در ظروف جداگانه خیس و چندین بار آب آنها را عوض کنید.
۲. نخودها را بیزید تا مغز پخت شود. لوبیا قرمز و چیتی را هم در ظرف های جداگانه ای بیزید.
۳. پیاز را همراه گوشت، داخل قابلمه بریزید تا تفت بخورد و مقداری دارچین به مواد اضافه کنید و بعد آب جوش را به گوشت اضافه کنید تا گوشت بپزد.
۴. گندم و جو را در ظرف جداگانه ای بیزید و بعد از پختن، عدس را به آن اضافه کنید. سپس برنج را به محتویات قابلمه اضافه کنید.
۵. با نیم پز شدن گوشت، نمک را به آن اضافه کنید و بعد از ۱۰ دقیقه آن را از روی حرارت بردارید تا سرد شود.
۶. سپس گوشت را ریش ریش کرده و به همراه آب، نخود و لوبیای پخته شده به ظرف اضافه کنید.
۷. مقداری پیاز داغ، نعنا داغ و کشک به آش حبوبات اضافه کنید.

امکان پخت این آش با سیرابی هم وجود دارد. در مراحل پخت به جای گوشت از سیرابی استفاده کنید.



مهدیه تقوی راد

کودکان معمولاً با آش و سوپ میانه خوبی دارند و از این غذای مقوی استقبال می کنند. سوپ و آش را هم می توان به عنوان پیش غذا یا حتی غذای اصلی برای کودکان در نظر گرفت. گرچه در پخت انواع آش و سوپ باید دقت کرد تا مطابق ذائقه غذایی کودکان باشد. این کار را می توان با کم و زیاد کردن برخی مواد اولیه غذاها انجام داد یا با کمی خلاقیت دستور غذای جدیدی را امتحان کرد.

زمان پخت ۲ ساعت

مناسب رده سنی ۲ تا ۸ سال

مواد لازم
 ● گوشت گوسفندی: ۱۰۰ گرم ● لوبیا چیتی، قرمز، نخود، عدس، گندم، برنج، جو: هر کدام نصف استکان
 ● پیاز: یک عدد متوسط ● پیاز داغ: ۴ قاشق چایخوری ● نعنا داغ: ۲ قاشق چایخوری ● کشک، دارچین و نمک: به مقدار کافی



سوپ شیر و خامه

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال

زمان پخت یک ساعت



مواد لازم
 ● ران مرغ و پیاز: هر کدام یک عدد ● برنج یا جوی پرک: ۲ قاشق غذاخوری ● نخود فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری ● سیب زمینی و گوجه فرنگی: هر کدام یک عدد ● کوچک جعفری: یک قاشق غذاخوری ● نمک: به اندازه کافی

روش تهیه
 ۱. مرغ را در روغن تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.

۲. آب جوش را به همراه هویج، گوجه فرنگی و سیب زمینی پوست گرفته و خرد شده به همراه نمک در قابلمه بریزید و با پخت مرغ آن را ریش ریش کنید.
۳. برنج را همراه نخود فرنگی در قابلمه ریخته و اجازه دهید تمام مواد سوپ بپزد.
۴. جعفری خرد شده را به مواد اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر سوپ را روی حرارت بگذارید.
۵. در پایان پخت می توان کمی آب لیموترش را به سوپ اضافه کرد.

به جای مرغ می توان از گوشت یا عصاره مرغ و به جای آب، از آب قلم در سوپ استفاده کرد.

سوپ جو و قارچ

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال

زمان پخت یک ساعت



مواد لازم
 ● مرغ: نصف سینه ● جوی پوست کنده و پرک: هر کدام ۵۰ گرم ● قارچ: ۱۰۰ گرم ● هویج: ۲ عدد متوسط ● پیاز: ۳ عدد متوسط ● جعفری و گشنیز: یک پیمانه ● رب: یک قاشق غذاخوری ● نمک، فلفل و ادویه: به میزان لازم

روش تهیه
 ۱. جوی پوست کنده و جوی پرک شده را پاک کرده و حدود ۲ ساعت در آب خیس کنید.

۲. پیاز را نگینی خرد کنید و با نصف سینه مرغ، کمی نمک و ادویه کاری و زردچوبه در آب بپزید. بعد مرغ را ریش ریش کرده و کنار بگذارید.
۳. دو پیاز بزرگ را خرد و سرخ کنید. سپس قارچ های نگینی شده را تفت دهید. هویج هم باید رنده شود. جعفری و گشنیز هم باید ریز شود.
۴. جوی خیس شده را به همراه مرغ، قارچ، هویج و سبزی در قابلمه ریخته و روی حرارت بگذارید.
۵. رب، فلفل و آبلیمو را بریزید و بگذارید تا مواد بپزد.

سوپ جو وقتی جامی افتد که مواد و آب از هم جدا نبوده و لعاب بدهد.

آش ماش و عدس

مناسب رده سنی ۲ تا ۴ سال

زمان پخت یک ساعت



مواد لازم
 ● گوشت: ۱۰۰ گرم ● لوبیا قرمز یا چیتی، عدس، برنج و نخود: هر کدام یک قاشق غذاخوری ● پیاز: یک عدد متوسط ● سبزی آش: یک قاشق غذاخوری ● کره: یک قاشق غذاخوری

روش تهیه
 ۱. عدس و لوبیا را جداگانه و خوب بیزید تا له شود.

۲. گوشت را با کمی پیاز تفت داده و با اضافه کردن آب جوش به قابلمه، بگذارید بپزد.
۳. با پخت گوشت و حبوبات، محتویات دو قابلمه را با هم مخلوط کنید، روی حرارت بگذارید تا به خرد هم برود.
۴. یک ربع بعد از مخلوط کردن مواد، برنج را به محتویات قابلمه اضافه کنید.
۵. زمانی که برنج پخته شد، سبزی آش و کره را اضافه کنید. مواد داخل قابلمه را مرتب هم بزنید تا خوب با یکدیگر مخلوط شود و جا بیفتد.

برای خوشمزه تر کردن آش، می توانید ۲ قاشق غذاخوری ماست کم چرب یا چند قطره آب نارنج و آبلیموی تازه به آن اضافه کنید.