

## بدون ضرر کام کودک مان را شیرین کنیم

کودکان عاشق شیرینی هستند، اما ناگفته پیداست که مصرف بیش از حد مواد قندی برای کودکان مضر است و می تواند موجب بروز آلرژی، چاقی، پوسیدگی دندان و حتی دیابت شود. اما نگران نباشید با رعایت برخی نکات می شود به راحتی میزان مصرف قند کودکان را کنترل و محدود کرد.



### ارزش غذایی شیرینی را بالا ببرید

شکلات و انواع شیرینی ها با وجود اینکه سرشار از کالری است، اما ارزش غذایی پایینی دارند. می توانید با مواد مغذی مانند افزودن بستنی به ماست یا اضافه کردن میوه ها و مغزها به کیک یا بیسکویت ارزش غذایی شیرینی را بالا ببرید.

### به برچسب مواد خوراکی توجه کنید

علاوه بر انواع کیک و خوراکی های شیرین، شکر در بسیاری از مواد غذایی به ظاهر سالم مانند آبمیوه، ماست، گرانولا و دسرهای میوه ای وجود دارد. پس با توجه به اطلاعات روی بسته بندی مواد خوراکی مصرف آنها را کنترل کنید.

### از خوراکی های شیرین به عنوان پاداش استفاده نکنید

اگر از اینبات یا شکلات برای تشویق بچه ها و به عنوان پاداش استفاده کنید، به کودک یاد می دهید که بعضی از غذاها بهتر از دیگر مواد غذایی هستند. این عادت غذایی باعث می شود در بزرگسالی در صورت داشتن کوچک ترین احساس ناراحتی یا شادی، سراغ خوردن شیرینی بروند.

### نوشیدنی های قندی را حذف کنید

آب را جایگزین نوشابه های گازدار و انرژی زا و آبمیوه های قندی کنید. این نوشیدنی ها هیچ ارزش غذایی مفیدی برای کودکان ندارند و بیشتر آنها حاوی رنگ، اسانس، کافئین، شکر و شیرین کننده های مصنوعی هستند.



**بریسانوری**  
شیرینی ها از محبوب ترین خوراکی های دنیا هستند که برای همه گروه های سنی به ویژه کودکان لذت بخش است. از آنجا که شیرینی های بازاری مواد نگهدارنده و شکرهای صنعتی دارند می تواند برای سلامتی فرزندان مضر باشد. خیلی ها ترجیح می دهند این خوراکی خوشمزه را در خانه تهیه کنند. اگر شما جزو آن دسته از مادرها هستید که دل تان می خواهد شیرینی خانگی سالم برای کودک تان تهیه کنید، با ما همراه باشید و با تهیه چند شیرینی خانگی لذیذ کودک تان را به وجد بیاورید.

## شیرینی های مقوی را می توانید با مواد ساده در خانه برای نوزادتان تهیه کنید رنگینک های شیرین

### فرنی ۴ مغز

مناسب رده سنی **یک تا ۲ سال** آماده سازی **۳۰ دقیقه**



**روش تهیه**  
۱. قابلمه مناسبی روی شعله گاز بگذارید و در آن شیر بریزید.  
۲. قبل از اینکه شیر گرم شود آرد برنج را کم کم به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید. دقت کنید اگر آرد برنج را یکجا اضافه کنید گلوله شده و مخلوط یکنواخت نمی شود.  
۳. شکر را آرام آرام به مخلوط اضافه و صبر کنید تا یک جوش بزند. اگر با ذائقه کودک شما سازگار است، می توانید به جای شکر از عسل برای شیرین کردن فرنی استفاده کنید.  
۴. حالا گلاب و پودر چهارمغز را کم کم به مخلوط اضافه کنید. با توجه به اینکه برخی کودکان به بادام هندی حساسیت دارند، مراقب باشید بادام هندی را جایگزین بادام درختی نکنید.  
۵. اجازه دهید مواد روی حرارت متوسط گاز کمی بجوشد.  
۶. حین جوشیدن با قاشق چوبی مخلوط را هم بزنید تا فرنی ته نگیرد.

**مواد لازم**  
• شیر: یک لیوان • شکر: ۲ قاشق غذاخوری • آرد برنج: ۲ قاشق غذاخوری • گلاب: یک قاشق غذاخوری • پودر چهارمغز (شامل مغز پسته، گردو، فندق، بادام درختی): یک قاشق غذاخوری

**نکته**  
شیره خرما، شیره توت یا سه شیره نیز برای افزایش خواص فرنی گزینه های مناسبی هستند. مصرف آجیل چهارمغز می تواند ضمن تامین انرژی باعث تقویت سیستم های گوارشی و عصبی کودک شود البته بهتر است آن را در خانه آسیاب کنید.

### پنیک

مناسب رده سنی **۲ تا ۴ سال** آماده سازی **۳۰ دقیقه**



**مواد لازم**  
• آرد سفید: یک لیوان سرخالی  
• شیر: یک لیوان  
• تخم مرغ: یک عدد  
• مربا، عسل و شکلات صبحانه: یک قاشق غذاخوری  
• نمک: به مقدار خیلی کم

**روش تهیه**  
۱. آرد و نمک را درون کاسه ای الک کرده، وسط آن را گود کنید.  
۲. تخم مرغ را وسط آن بشکنید و هم بزنید. سپس شیر را به آرامی اضافه کنید.  
۳. مخلوط را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هم بزنید تا صاف و یکدست شود سپس به مدت یک ساعت بگذارید استراحت کند.  
۴. تابه ای نجسب را با کمی روغن روی حرارت بگذارید، وقتی داغ شده به اندازه یک ملاقه از خمیر درون تابه بریزید.  
۵. صبر کنید دو طرف پنیک به رنگ طلایی مایل به قهوه ای دربیاید.  
۶. وقتی پنیک ها سرد شد روی آنها کمی مربا بمالید.

**نکته**  
در صورت تمایل می توانید به جای مربا از پودر قند، عسل یا شکلات صبحانه استفاده کنید.

### برشتوک

مناسب رده سنی **۴ تا ۶ سال** آماده سازی **۱۵۰ دقیقه**



**مواد لازم**  
• آرد سفید: یک پیمانه • آرد نخودچی: نصف پیمانه • کره: نصف پیمانه • پودر قند: نصف پیمانه • دارچین: یک قاشق غذاخوری • گلاب: ۲ قاشق غذاخوری • پودر هل: نصف قاشق چایخوری

**روش تهیه**  
۱. آرد سفید را روی حرارت کم تفت دهید تا خامی آرد از بین برود.  
۲. آرد نخودچی را اضافه کرده و به تفت دادن این دو آرد ادامه دهید.  
۳. کره آب شده را به ترکیب آرد بیفزایید و به خوبی هم بزنید.  
۴. حین هم زدن مواد شیرینی، پودر هل، دارچین، گلاب و پودر قند را هم به مخلوط اضافه کنید و به هم زدن مواد ادامه دهید تا مخلوط یکدستی ایجاد شود.  
۵. مواد را با کمک قیف در قالب سیلیکونی بریزید و به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا شیرینی برشتوک آماده شود.

**نکته**  
این شیرینی را باید در ظرف دربسته و در یخچال نگهداری کنید. چون اگر در هوای آزاد نگهداری شود بافت خود را از دست می دهد.

### کوکی شکلاتی

مناسب رده سنی **۶ تا ۸ سال** آماده سازی **۶۰ دقیقه**



**مواد لازم**  
• آرد گندم: یک و نیم لیوان • شکر: یک لیوان • کره: ۵۰ گرم • تخم مرغ: یک عدد • شکلات چیپسی: یک لیوان سرخالی • وانیل: یک قاشق چایخوری • جوش شیرین: یک چهارم قاشق چایخوری • نمک: به مقدار کم

**روش تهیه**  
۱. کره ذوب شده و شکر را داخل یک ظرف مخلوط کنید.  
۲. تخم مرغ و پودر وانیل را هم بزنید و به همراه آرد، نمک و جوش شیرین به ظرف اضافه کنید.  
۳. خمیر به دست آمده را با یک قاشق چوبی به خوبی مخلوط کنید و سپس شکلات چیپسی را به خمیر اضافه کنید.  
۴. فر را با دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. در سینی شیرینی پزی کاغذ شیرینی نجسب قرار دهید.  
۵. مقداری از خمیر را روی کاغذ شیرینی ریخته و اجازه دهید تا زمانی که روی کوکی ها کاملاً برشته شود در فر بماند.

**نکته**  
در تهیه این شیرینی می توانید از شکر قهوه ای که مقدار بالایی کلسیم، آهن و پتاسیم دارد، به جای شکر سفید استفاده کنید.