

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سرمدیر: دانیال معمار
واحد فنی:
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی
گرافیک و صفحه‌آرایی: حمید یزدانی، سعید غفوری، امید روشنگر
ویرایش عکس: کامبیز نویدی
صفحه‌خوانی: فرهاد غلام‌زایی، فاطمه ناصری آلاشتی

معاون ضمائم: پروانه بهرام‌نژاد
دبیر ویژه‌نامه: مریم باقرپور

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
چاپ: همشهری
توزیع و اشتراک:
موسسه نشر گستر امروز نوین

دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهر نگار، سرخ و محله
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارکوی،
کوچه شهید قربانی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

خوردنی‌های انگشتی، بچه‌ها را به غذا تشویق می‌کند

قوت لی‌لی پوت‌ها

مهدیه تقوی‌راد

درست کردن غذاهای انگشتی (فینگرفودها) برای کودکان علاوه بر اینکه آنها را به خوردن غذا تشویق می‌کند می‌تواند به عنوان میان وعده هم استفاده شود: غذاهایی که با ساده‌ترین مواد غذایی می‌توان در خانه تهیه کرد و به جای فست‌فودهای پررطوبت به کودکان داد. فقط کافی است یک بار درست کردن این غذاها را امتحان کنید و با کمی خلاقیت مواد اولیه آنها را تغییر دهید تا بتوانید متنوع‌ترین غذاهای خانگی را برای کودکان درست کنید.

توپک سیب زمینی

مناسب رده سنی ۴ تا ۲۴ سال

آماده‌سازی ۳ ساعت

مواد لازم

- گوشت چرخ کرده یا مرغ: ۵۰۰ گرم
- سیب‌زمینی: ۲ عدد متوسط
- پیاز: یک عدد
- کره: ۱۵ گرم
- نشاسته ذرت: ۵۰ گرم
- تخم مرغ: یک عدد
- شیر: نصف لیوان
- آرد سوخاری: یک سوم لیوان
- زردچوبه، نمک، پودر لیموآمانی و آویشن: به مقدار لازم
- جعفری خرد شده: به مقدار لازم
- روغن مایع سرخ‌کردنی: به مقدار لازم

روش تهیه

- پیاز را نگینی خرد کرده و تفت دهید.
- گوشت چرخ کرده یا مرغ را به پیاز اضافه کنید تا کمی سرخ شود. سپس به مواد زردچوبه بزنید.
- بعد از سرخ شدن گوشت یا مرغ، نمک و کمی پودر لیموآمانی به آن اضافه کنید.
- سیب‌زمینی‌ها باید آب‌پز و له شود. سپس جعفری خرد شده، نمک، آویشن، کره آب شده و نشاسته ذرت را به آن اضافه کنید.
- مقداری از پوره سیب‌زمینی سرد شده را کف دست پهن کرده و مقداری مایه گوشتی داخل آن بریزید. حالا آن را به صورت گرد در آورید و سرخ کنید.



اگر سیب‌زمینی را به صورت داغ استفاده کنید، مواد خمیری می‌شود و در زمان سرخ کردن از هم می‌پاشد.

کرانچی سیب زمینی

مناسب رده سنی ۴ تا ۲۴ سال

آماده‌سازی ۱ ساعت

روش تهیه

- سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز و خوب له کنید. سپس بگذارید تا سرد شود.
- نشاسته ذرت، نمک، و شیر را با سیب‌زمینی‌ها مخلوط و خوب ورز دهید تا مایه کرانچی یکدست شود.
- مایه سیب‌زمینی را روی تخته پهن کرده و با وردنه به قطر یک سانت صاف کنید و با چاقوی تیز برش‌های باریک بزنید.
- در یک ماهیتابه گود مقداری روغن بریزید. بعد از اینکه روغن خوب داغ شد کرانچی‌ها را در روغن داغ به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم سرخ کنید.
- در یک دیس دستمال بگذارید و کرانچی‌ها را روی آن بچینید تا روغن کرانچی گرفته شود.

مواد لازم

- سیب‌زمینی: ۲ عدد متوسط
- نشاسته ذرت: ۵۰ گرم
- شیر: نصف لیوان
- نمک: ۱/۴ قاشق غذاخوری
- آویشن و پودر پیاز: در کل ۲/۱ قاشق چای‌خوری
- جعفری خرد شده: یک قاشق غذاخوری
- روغن مایع سرخ‌کردنی: به مقدار لازم



کرانچی را داخل بشقاب بترین کنید و به کودکان بدهید. این کرانچی را می‌توانید در هواپز هم درست کنید تا استفاده از روغن را در غذای بچه‌ها به حداقل برسانید.

ناگت مرغ

مناسب رده سنی ۴ تا ۶ سال

آماده‌سازی ۱ ساعت

روش تهیه

- ۱۸۰ درجه فر را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد برای ۱۵ دقیقه گرم کنید.
- آرد، نمک و زردچوبه را در ظرفی بریزید. در ظرف دیگری شیر را با تخم مرغ مخلوط کنید و خوب هم بزنید. در ظرف سوم هم آرد سوخاری پولکی بگذارید.
- تکه‌های مرغ را ابتدا در آرد، سپس در مخلوط شیر و تخم مرغ و در ظرف آرد سوخاری بغلتانید تا کاملاً آردی شود.
- مرغ‌ها را روی کاغذ روغنی با فاصله چیده و برای ۴۰ دقیقه داخل فر قرار دهید.

- فیله یا سینه مرغ: ۲۵۰ گرم
- آرد: نصف پیمانه
- تخم مرغ: یک عدد
- شیر کم چرب کودکان: نصف پیمانه
- نمک: به مقدار لازم
- زردچوبه: به مقدار لازم
- آرد سوخاری پولکی: به مقدار لازم

به جای آرد سوخاری پولکی، می‌توان از نان سنگک خشک، آرد شده استفاده کرد. اگر کودکان به فلفل حساسیت ندارد به آرد نان سنگک می‌توانید کمی فلفل سیاه اضافه کنید.



اسنک فنجان

مناسب رده سنی ۶ تا ۸ سال

آماده‌سازی ۴۰ دقیقه

روش تهیه

- ماکارونی را پس از پخت، آبکش کنید.
- بعد از سرد شدن ماکارونی، پنیر چدار رنده شده، نمک و آویشن را اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید.
- قالب‌های کاپ کیک یا فنجان‌ها را با کمی روغن مایع چرب کنید. سپس ماکارونی را داخل قالب‌ها بریزید.
- گوشت چرخ کرده سرخ شده، یا مرغ پخته ریش‌ریش شده را لای مایه ماکارونی قرار دهید و روی اسنک را با کمی پنیر پیتزا بپوشانید.
- فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد برای ۱۵ دقیقه روشن کنید. قالب را در فر قرار دهید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا روی اسنک‌ها طلایی شود.

مواد لازم

- ماکارونی فرمی: ۲ لیوان
- گوشت چرخ کرده یا مرغ: ۲۰۰ گرم
- پنیر پیتزای رنده شده: نصف لیوان
- پنیر چدار رنده شده: نصف لیوان
- نمک و آویشن: به مقدار لازم
- روغن مایع: به مقدار لازم
- قالب کاپ کیک یا فنجان چینی

اسنک ماکارونی را بدون پنیر پیتزا هم می‌توان درست کرد. در این صورت پنیر چدار را به جای پنیر پیتزا روی اسنک‌ها بریزید.

