

## با هویج برای فرزندان خود غذاهای مغذی و رنگارنگ تهیه کنید

# وعده‌های کودکان

برخی از کودکان رغبتی به خوردن غذا نشان نمی‌دهند، در حالی که می‌توان با برخی مواد غذایی مانند هویج آنها را جذب کرد، چون هویج علاوه بر ویتامین آ، ویتامین ب ۱، کلسیم، منیزیم و آهن به دلیل رنگ باعث ایجاد اشتها می‌شود. در ادامه چند نمونه از غذاها و میان‌وعده‌های دلپذیر و سالم را که می‌توان با هویج تهیه کرد، آموزش داده‌ایم.

مریم باقرپور

**زمان آماده‌سازی ۵ دقیقه**  
**تعداد نفرات ۳ نفر**

**مواد لازم**

- آب: نصف فنجان • جعفری خردشده:
- ۳ قاشق چای خوری • عسل: ۲ قاشق
- چای خوری • هویج خردشده: ۳ فنجان
- پوست لیمو رنده‌شده: نصف قاشق چای خوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم

### هویج عسلی

**روش تهیه**

۱. هویج‌ها را در قابلمه حاوی آب جوش بریزید و بگذارید بپزد تا نرم شود سپس آبکشی کنید.
۲. هویج‌ها را داخل ظرف ریخته و بقیه مواد را به آن اضافه کنید خوب هم بزنید.
۳. می‌توانید این غذا را با لیموناد تازه نیز سرو کنید.

**زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه**  
**تعداد نفرات ۴ نفر**

**مواد لازم**

- هویج رنده‌شده: یک فنجان • سیب سبز خردشده (ریز): یک عدد • کشمش:
- به میزان لازم • ماست ساده: یک فنجان
- سس مایونز و آبلیمو: به میزان لازم

### سالاد سیب و هویج

**روش تهیه**

۱. مایونز، آبلیمو و ماست را داخل ظرفی با یکدیگر مخلوط کنید.
۲. سیب و هویج را به ظرف اضافه کنید و خوب هم بزنید.
۳. سالاد را با کشمش تزیین کرده و در یخچال خنک و سپس سرو کنید.



**نکته**  
تردی هویج و سیب به همراه شیرینی کشمش به این سالاد طعم ویژه‌ای می‌دهد که می‌توان برای عصرانه سرو کرد.



**نکته**  
از مصرف عسل برای نوزادان کمتر از ۱۲ ماه خودداری کنید چون باعث به وجود آمدن مسمومیت بوتولیسم در آنها می‌شود.

**زمان آماده‌سازی ۲۵ دقیقه**  
**تعداد نفرات ۴ نفر**

**مواد لازم**

- کره پاستوریزه: ۵ قاشق چای خوری
- فلفل سیاه: نصف قاشق چای خوری
- زیره: نصف قاشق چای خوری • عسل:
- یک پنجم قاشق چای خوری • هویج خردشده: یک کیلو
- آب: یک پنجم فنجان • آویشن خردشده: ۲ قاشق
- چای خوری • آبلیمو تازه: یک قاشق چای خوری
- آب مرغ: ۲ لیوان • روغن، نمک و نان تست: به میزان لازم

### سوپ هویج کبابی

**روش تهیه**

۱. فر را از قبل روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید.
۲. سینی فر را با روغن چرب کنید. سپس هویج‌ها و فلفل را به سینی اضافه کرده و در داخل فر بگذارید تا نرم شود.
۳. هویج‌ها را از فر در آورده و سپس به آن آب و آویشن را اضافه کرده و با میکسر یا همزن هم بزنید تا پوره شود.
۴. کره را داخل ماهیتابه ذوب کنید. به آن زیره را اضافه کرده و برای یک دقیقه تفت دهید. سپس پوره هویج، عسل، آبلیمو، نمک، فلفل و آب مرغ را به آن اضافه کرده و برای ۱۰ دقیقه بجوشانید.

**زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه**  
**تعداد نفرات ۴ نفر**

**مواد لازم**

- آب: ۶ فنجان • کره پاستوریزه: یک قاشق چای خوری • هویج تازه: ۲۵۰ گرم
- نمک: به اندازه لازم • پیازچه خردشده (فقط قسمت‌های سفید): ۲ فنجان
- ترخون خردشده: یک قاشق چای خوری
- نخودفرنگی: ۲ فنجان • سرکه: ۲ قاشق
- چای خوری • شکر: یک قاشق چای خوری • فلفل: به میزان لازم

### هویج نخودفرنگی

**روش تهیه**

۱. آب را بجوشانید و هویج‌ها را به آن اضافه کنید و تا زمان نرم شدن به جوشاندن آنها ادامه دهید سپس هویج‌ها را آبکشی کرده و بگذارید سرد شوند.
۲. کره را در ماهیتابه ریخته و سپس پیازچه را در آن تفت دهید. هویج، سرکه، نمک، فلفل و شکر را اضافه کنید و تا زمانی که شکر حل شود به پختن آن ادامه دهید.
۳. ترخون و نخود فرنگی را به ترکیب اضافه کرده، ۱۰ دقیقه دیگر با حرارت کم آن را بپزید و سپس سرو کنید.



**نکته**  
در استفاده از ادویه‌ها برای کودکان خردسال دقت کنید.



**نکته**  
می‌توانید با تزیین نان تست این غذا را امتحان کنید.