magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Výživa dětí 4. 10. 2021 | Mgr. Jitka Laštovičková - nutriční terapeutka

Tipy na jídla, která si i děti zamilují

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Tipy-na-jidla,-ktera-si-i-deti-zamiluji__s20129x19902.html

Nad zeleninou či ovocem děti často ohrnují nos. Rozhodně svou snahu o budování jejich zdravých stravovacích návyků nevzdávejte. Přinášíme vám tipy na chutná a zdravá jídla, která si vaše děti určitě zamilují.



Když uzobávat, tak zeleninu

Vyberte zeleninu různých barev a nakrájejte ji na menší kousky (hranolky) – oblíbená je díky své sladké chuti **mrkev (zejména baby karotka), také**

salátová okurka, barevné papriky nebo řapíkatý celer. Starším dětem nabídněte třeba i ředkev, ředkvičky nebo růžičky květáku či brokolice.

- Navíc se nemusíte vždycky omezit jen na zeleninu čerstvou – připravit můžete i pečené kousky dýně, celeru, pastináku nebo červené řepy.

Zelenina je nejen zdrojem vitamínů, ale i nerozpustné vlákniny, která „kartáčuje“ naše střeva. Přidejte **k zelenině dip připravený z bílého jogurtu** s trochou soli a koření, hummus nebo guacamole z avokáda a kousek celozrnného nebo kváskového chleba a máte rázem **vyváženou odpolední svačinku**.

Ovocné koktejly s jogurtem, či mlékem



Nemají vaši nejmenší ovoce zrovna v lásce? Zkuste jim jídelníček čas od času **zpestřit pomocí smoothies** – koktejlem z mixovaného ovoce. Ze borůvek, malin, jahod, banánu, manga a dalších druhů ve chvilce vykouzlíte lahodný nápoj, na který se dětem budou sbíhat sliny.

- Drobné bobulové ovoce má tu výhodu, že jej **seženete v dobré kvalitě velmi jednoduše i mražené**.
- Navíc je bohaté nejen na vitamíny, ale i na antioxidanty. A když do koktejlu přidáte mléko nebo bílý jogurt, svačinka bude nejen chutná, ale i lépe zasytí.

Lívanečky z ovesných vloček s tvarohem a

ovocem

Které dítě rádo nemlsá?! Připravte svým mlsounům **zdravé lívanečky z jemných ovesných vloček** a mléka, které rozmixujete s banánem, špetkou soli a lžičkou prášku do pečiva. Hladké těsto pak opečte po obou stranách na pánvi s nepřilnavým povrchem - **jde to i s minimem tuku** nebo zcela bez něj.

- Ozdobte lívanečky čerstvým ovocem, našlehaným tvarohem nebo jogurtem. U téhle zdravé snídaně rozhodně nehrozí, že by ji děti nedojedly. A může posloužit i jako skvělý dezert!

Ořechy vždy a všude, pozor ale na alergie

Rychlá a zdravá svačinka na cesty nejen pro děti je hrst nepražených a nesolených oříšků – vlašských, lískových či para ořechů, anebo mandlí či kešu. Skvěle poslouží i když děti nebo i dospělé honí mlsná.

- Najdeme v nich nejen celou řadu vitamínů a minerálních látek, ale také zdravé nenasycené mastné kyseliny a bílkoviny.

Aby i ryby u dětí prošly



S rybami je to nejen u dětí často složité.

Připravte jim jednohubky nebo celozrnné rohlíčky **namazané chutnou jemnou pomazánku** z tresky, sardinek, tuňáka nebo lososa a žervé – jen ji jednoduše dochuťte malým množstvím soli a pepře.

- Nezapomeňte vše dozdobit zeleninou a dejte si s dětmi i vy.
- Všichni oceníme ryby jako zdroj plnohodnotných bílkovin a tučné mořské ryby jako **zdroj cenných omega 3 mastných kyselin**.

Luštěniny

Luštěniny jsou zdravou, levnou, ale často opomíjenou surovinou. Jsou bohaté na bílkoviny i vlákninu i složené sacharidy.

- Zkuste dětem nabídnout **mixovanou polévku z červené čočky s mrkví**.
- Anebo připravte mexické burrito – pečené kuřecí maso s rozmačkanými vařenými fazolemi, rajčátky a listovým salátem a sýrem zarolované v tortille. To rozhodně nebude žádná nuda!

Buďte hraví, jezte barevně

Zapojte děti klidně i do samotné přípravy, dávejte jim ochutnat různé potraviny v různých úpravách, ale **nikdy je k jídlu nenuťte příliš**. A nezapomínejte, že jíme také očima. Využijte ovoce a zeleninu i další potraviny různých barev – zejména u ovoce a zeleniny platí, že každý druh je bohatý na jiné druhy vitamínů a minerálních látek. **Základem zdravé stravy je pestrost a barevnost!**

- Snažte se také nespěchat, buďte hraví, vykrajujte a zdobte. Uvidíte, že **kreativně naservírovaný barevný pokrm** vaše děti zaujme a s radostí

ho slupnou!

Autorka textu je nutriční terapeutka se specializací i na výživu dětí.
Zdroj obrázků: Shutterstock.com

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz