أفكار لوجبات خفيفة وصحية لطفلك

نقدّم إليك في ما يلي أفكارا لذيذة لوجبات خفيفة صحيّة؛ منها ما هو مالح، ومنها ما هو حلو، منها ما هو مقرمش ومنها ما هو قشدي، جربيها عساها تكون الوسيلة التي ستساعدك على إبقاء طفلك بعيدا عن أنواع السكاكر والحلويات الدسمة وغير المغذية:

- لبن ولا أشهى!

إمزجي القليل من اللبن القليل الدسم بنكهة الفانيلا مع ملعقة من الغرانولا أو سواها من حبوب الفطور وبعض حبّات التوت الأحمر البري.

- الكرفس بالفستق

إملئي بعض عيدان الكرفس بزبدة الفستق وأضيفي إليها حبيبات الزبيب الصغيرة.

- كباب الفاكهة

أَدخلي قطع الشمام وشرائح الأناناس والعنب في أعواد البوظة الخشبية وقدّميها لطفلكِ باردةً مع صلصة التغميس المعدّة من اللبن. إذا رغبتِ، يمكنكِ استبدال بعض قطع الفاكهة بمكعبات الجبنة القليلة الدسم.

- تحية للشوفان

أضيفي ملعقةً كبيرة من زبدة الفستق إلى كوب من الشوفان وملعقة كبيرة من الزبيب. إخلطي المكونات جيدا وقدميها لطفلك حتى يتلذذ بها.

- بارفيه مثالية

ضعي طبقةً من جبنة الكوتاج في كوب وفوقها طبقة من الفاكهة المقطّعة لتصنعي لطفلك حلوى بارفيه من نوع آخر، يجمع ما بين اللذة والخفّة.

- سلطة التوت

إِملئي كوب طفلك بمزيج من حبّات الفراولة والتوت الأسود والعلّيق

أو التوت الأحمر وأَضيفي إليه ملعقةً كبيرةً من عصير الليمون الطبيعي.

- الخضار على البخار!

إطهي على البخار بعض أنواع الخضار غير النشوية، ثم رشّي عليها ملعقة كبيرة من جبنة البارميزان أو صلصة الطّماطم.

- الهليون المحمّص

ضعي 4 قطع من الهليون في صينيةٍ، رشّيها بزيت الزيتون وملعقتين صغيرتين من جبنة البارميزان وأدخليها إلى الفرن لمدة 10 دقائق.

- الخضار مع الحمّص

قدّمي لطفلك قطع الخضار النيئة (كالبروكولي والجزر والكرفس) مع القليل من الحمّص للتغميس.