

ODCZARUJ WARZYWA

JAK SPRAWIĆ BY JUNIOR CHĘTNIEJ JE JADŁ?

Warzywa to produkty bogate w witaminy, składniki mineralne a także w cenny błonnik pokarmowy, który wspiera pracę układu pokarmowego. Zdarza się, że małe dzieci nieufnie podchodzą do posiłków z warzywami, a według zaleceń powinno być ich aż **5 porcji dziennie!** Poznaj nasze sposoby na włączenie tych składników do codziennych dań!

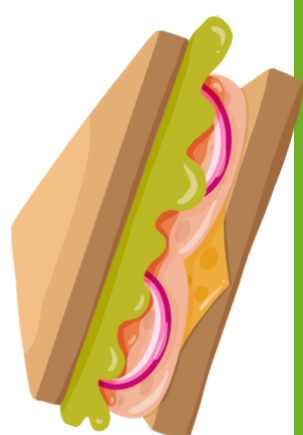
NIE PRZEMYCAJ!

Oszukiwanie dziecka, że danie nie ma składnika, którego nie toleruje nie przyniesie pożądanych efektów. Uzyskaj zgodę malucha by dodać warzywo do potrawy! Włącz dziecko do gotowania, próbowania i pokaż, że można uzyskać coś smacznego z warzyw.



WARZYWA NA KANAPKI!

Warzywa na kanapkach nie muszą być tylko w formie plasterków! Z pieczonych warzyw przygotuj pastę, która wzbogaci posiłek. Świetnie nadadzą się na pastę produkty jak: marchewka, dynia, ciecierzycyca, papryka czy pietruszka. Zamiast soli dodaj świeże zioła.



BABECZKA NA SŁONO

Popularne muffinki nie muszą być tylko na słodko! Przygotuj miksturę ze zbożowej kaszki, jajek, pełnoziarnistej mąki, szpinaku lub gotowanej marchewki. Gotową masę można łatwo upiec w piekarniku i podawać na śniadanie, kolacje czy przekąski w ciągu dnia.



KOKTAJL PEŁEN WITAMIN

Czy koktajle muszą być tylko z owoców? Oczywiście, że nie! Bazą do koktajli niech będzie mleko (modyfikowane także się nada), owoce, ale dodatek warzyw także uatrakcyjni posiłek. Do koktajli świetnie nada się szpinak, natka pietruszki, ugotowany burak, ugotowana marchewka czy dynia. Pozwól maluchowi wybrać składniki - niech sam zdecyduje o kolorze i smaku swojego koktajlu!



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA WWW.1000DNI.PL