



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OKUL DÖNÜŞÜ ONA NE YEDİRSEM

Okul dönüşü çocuklarımıza neler hazırlamalı, genel olarak nasıl bir beslenme düzeni oturtmalıyız? Çocuklar okuldan aç gelir! Bu tüm annelerin bildiği bir gerçektir. İster özel okulda mükellef bir öğle yemeği yesin, ister devlet okulunda düzenli bir beslenme saati olsun fark etmez; harcadıkları enerjiyle tükettikleri besin onları akşamüstü saatlerine kadar idare etmez. Üstelik açlığın verdiği etkiyle, evin kapısından sinirli girer ve mutlu olacakları besinlerle karşılaşmadıkça da hırçınlıklarını sürdürürler. Bu nedenle hem onları mutlu edecek hem de akşam yemeği iştahlarını kesmeyecek atıştırmalıklar hazırlamak önemlidir. Tabii kalorisi dengeli, lif açısından zengin, düşük şeker ve düşük yağlı sağlıklı seçenekler olmalıdır bunlar. İşinizi kolaylaştırmak ve çocuğunuzun beklentilerini karşılamak adına haftalık menüler hazırlamak da iyi bir fikirdir. Çocukların büyük bölümü programlı olmaktan son derece memnun olurlar. Menüleri birlikte oluşturmanızdan da öyle. Peki böylesine özen isteyen okul sonrası atıştırma seçenekleri neler olabilir?

Neşeli kanepeler? Bunun için bol tahıllı tost ekmeklerini ve kaşar peynirini şekilli kurabiye kalıplarıyla kesin. Ekmeklerin üzerine zeytin ezmesi veya yumuşak beyaz peynir sürün. Kaşar peynirini yerleştirin. Domates ve zeytinle süsleyin.

Kat kat sandviç? Bol tahıllı tost ekmeklerinin kenarlarını ayırın ve üçgen olacak şekilde ikiye bölün. Aralarına tavuk/hindi, kaşar peyniri, domates ve marul yerleştirerek üç katlı bir sandviç elde edin. Minik ve renkli çatallarla süsleyin. Ev yapımı limonatayla servis edin.

Balık keyfil? Ton balığını iyice ezin, içine çok az bir miktar light mayonez katıp biraz karabiber serpin ve karıştırın. Bu karışımla sandviç yapın, arasına bir-iki yaprak marul ilave edin.

Ev yapımı kumpir? Patatesleri yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisinde yumuşayınca kadar pişirin. Ortasından kesip biraz tereyağı ve rende kaşar peyniri ekleyerek iyice karıştırın ve dilediğiniz malzemeleri ekleyin. Ev yapımı soğuk çayla sunabilirsiniz.

Sağlıklı patates dilimleri? Patatesleri dilimleyerek yağlı kağıt serilmiş tepsiye dizin, üzerlerine hafifçe baharat ve çok az zeytinyağı serpin. Pişmelerine yakın rendelenmiş kaşar peyniri yayın.

Nefis krepler? Minik krepler hazırlayın. Aralarına bal veya tahin-pekmez karışımı dökün, biraz dövülmüş ceviz serpin ve dilimlenmiş muz yerleştirin.

Minik lahmacunlar? Kıyma, rendelenmiş soğan, domates ve biraz baharatı karıştırıp ekmek dilimlerinin üzerine sürün ve fırında ısıtın. Ayrıla servis edin.

Yumurtalı ekmek? Yumurta, süt ve tarçını çırpın. Ekmek dilimlerini bu karışıma batırın. Çok az yağlanmış tavada kızartın.

Kolay börek? Bir yufkayı biraz yağ ve suyla ıslatıp arasına kavrulmuş kıyma koyarak teflon tavada ince bir börek yapın. Cacıkla birlikte servis edin.

Dip sos zamanı? Yoğurt, labne peyniri ve dereotuyla dip sos hazırlayıp şerit halinde dilimlediğiniz havuç ve salatalıklarla sunun.

Meyveli yoğurt? Sade yoğurtla minik minik doğradığınız meyveleri karıştırın, biraz da pudra şekeri serpin. Bunların yanı sıra meyve salatası, meyveli kek, sebze omlet, ev yapımı pizza gibi seçenekler de çocukların hoşuna gidecektir.

Ayrıca ceviz, badem, fındık gibi kuru yemişleri, kuru üzüm ve kuru kayısı gibi kurutulmuş meyveleri bir kaptaki karıştırarak daima el altında bulundurun.



© lezzetler.com tarif no:126691 • adı:Okul Dönüşü Ona Ne Yedirsem • gönderen:bahçe güzeli • indirme tarihi:06.04.2025 - 07:46