



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİKNİK SEPETİ NASIL HAZIRLANIR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Piknik yapmak, çocukların en sevdiği aktiviteler arasında. Açık havada yemek yemek çocuklar için başlı başına bir macera... Temiz hava onların hem iştahını açar hem de huzurlu hissettirir. Hatta hiç yemedikleri yiyecekleri bile piknik konsepti içinde zevkle tüketebilirler. Bu sebeple, gün boyu atıştıracakları düşünülerek, farklı yiyecekler hazırlayabilirsiniz.

Sıcak yaz günlerinde yeşillikler ve çiçekler içerisinde piknik yapmak çocukların en sevdiği açık hava etkinliklerinden biridir.

Öncelikle işe piknik sepeti hazırlayarak başlayabilirsiniz. Bu aşamada çocuklarla konuşarak, yanınıza alacağınız yiyeceklerle beraber karar vererek onların da sorumluluk almasını sağlayabilirsiniz. Piknik sepetine hem sağlıklı yiyecekler hem de onların keyifle yiyeceği atıştırmalıklar koyabilirsiniz. Hatta bunları hazırlarken onlardan yardım almak, el becerilerini geliştirecektir. Özellikle kolaylıkla yemeleri için sulu yemekler, yağlı gıdalar yerine pratik yiyecekler tercih edebilirsiniz. Bilhassa küçük hamburgerler, kek, kurabiye, börek, sandviç çeşitleri pikniğe çok yakışacaktır. Renkli bardaklarla, soğuk içecekler almayı da ihmal etmeyin. Eğer çimlerin üzerinde oturacaksanız, yere sermek için bir örtü ve çocukların rahatça oturması için küçük minderler işinizi kolaylaştıracaktır.

Kış boyunca evde bunalmış çocuklar için doğada vakit geçirirken oynanacak pek çok oyun olduğu kesin. İp atlama, saklambaç, uçurtma uçurma, çember çevirme, sek sek, top oynama, halat çekme elbette bunların içerisinde popülaritesini hiç kaybetmeyenlerden... İsterseniz yanınıza küçük renkli taşlar alıp, belli bir alan içerisinde onları gömerek çocuklardan hazineleri bulmasını isteyebilirsiniz. Kendi küçük kürek ve kazmaları ile taşları bulmaya çalışmak ufaklıklar açısından son derece dinamik bir oyundur. Ayrıca doğadan çiçek toplamak, papatyadan taç yapmak, farklı yaprak şekilleri incelemek, hayvanları izlemek de onları çok mutlu edecektir. Pikniğin ardından ailece yapacağınız yürüyüş, ormanı tanımaları için bulunmaz bir fırsattır. Bu sırada farklı ağaç türlerini, renk renk kuşları, kelebekleri görme şansına da sahip olacaklar. Hatta bu yürüyüşü beraber şarkı söyleyerek daha da eğlenceli hale getirebilirsiniz... Piknikte çocuklar için sağlıklı ve karın doyurucu yiyecekler hazırlarken, gün boyu koşup enerji harcayacaklarını düşünerek, taze meyveler, renkli şekerler, patlamış mısır gibi eğlenceli alternatifler de eklemeyi unutmayın!

