SÜTLÜ LEZZETLER

Süt içmekten hoşlanmayan çocuklara sütü nasıl sevdirelim?
Çocukların gelişme çağlarında yoğun olarak ihtiyaç duydukları besin gruplarından biri süt ve süt ürünleridir. Sütün beslenmedeki önemi öylesine büyük ki, bunun için tüm dünyada özel bir gün bile kutlanıyor: 27 Eylül Dünya Süt Günü.
Öncelikle süt, kalsiyumun temel kaynağı. Kalsiyum da çocukların kemik gelişiminde çok önemli bir rol oynuyor. Bunun yanı sıra A, B, D, E vitaminleri ve fosfor, potasyum, magnezyum, biotin açısından da zengin olan sütün, çocuklar tarafından günde en az 2 bardak tüketilmesi öneriliyor.
Bunlar harika da, çocuğumuz süt içmiyorsa ne yapacağız? Bu sorunun cevabı net; ona farklı farklı sütlü lezzetler hazırlayacağız. İşte önerilerimiz:

Meyveli sütler hazırlayın: Meyveyle sütü mikserden geçirin. Bunu yaparken öncelikle en çok sevdiği meyveden başlayın. Zamanla iki-üç meyveyi karıştırarak değişik lezzetler yaratmanız da mümkün.
Çikolatalı sütlere bayılacaklar: Soğuk süte kakaolu karışımlar ilave edebileceğiniz gibi sıcak çikolata da hazırlayabilirsiniz. Bunun için 1 bardak sütün içine 5-6 parça çikolata, az miktarda esmer şeker veya bal atmanız, çikolatalar eriyinceye kadar karıştırarak ısıtmanız yeterli.
Bal ve tarçın cazibesi: Soğuk sütü balla karıştırın veya biraz tarçınla ısıttığınız süte 1 tatlı kaşığı bal ilave edin.
Dondurma keyfi: Bir bardak süte 1-2 top dondurma, çok az esmer şeker ilave edip shaker?da karıştırın. Süzüp bardağa aktarın.
Milkshake yapın: Muzu ve çileği blenderde ezin. Süt ekleyerek mikserde iyice çırpın, biraz da bal katıp çırpmayı sürdürün. Dilerseniz bir top da dondurma ilave edin.
Soğuk havaları saleple ısıtın: Süte salep ve biraz esmer şeker ilave edin, karıştırarak pişirin. Üzerine tarçın serpin.
Kahvaltılık gevrekleri çeşitlendirin: Kahvaltılarda müsliler, çikolatalı toplar, mısır gevrekleri karışımlarına fındık-fıstık, meyve parçacıkları ilave ederek ve bol süt dökerek besleyici seçenekler yaratın.
Sütlü tatlılardan destek alın: Ana ögesi süt olan tavukgöğsü, kazandibi, sütlaç, muhallebi, puding olan o kadar çok tatlı çeşidi var ki! Çocuğunuzun damak tadına uygun olan bu tatlılardan birini seçerek, sık sık bu tür tatlılar yapın. Hatta mutfağa birlikte girin, yaratıcılığından faydalanın.

Bütün bunlara rağmen süt tüketmezse, ev yapımı yoğurtlar ve peynirlerle yeterli miktarda kalsiyum aldığından emin olun.

© lezzetler.com tarif no:126621 • adı:Sütlü Lezzetler • gönderen:ziyaret • indirme tarihi:23.04.2024 - 16:47