

۱۰ اصل کلیدی چاشت

- ۱ چاشت را متناسب با سن کودک انتخاب کنید.
- ۲ به جای خوراکی‌های بسیار شیرین و فوق‌فراوری شده، بیشتر سراغ غذاهای ساده بروید.
- ۳ میوه، لبنیات، غلات، تخم‌مرغ، حبوبات، سبزیجات و مغزها یا کره مغزها را در شکل‌های مناسب وارد برنامه کنید.
- ۴ بافت غذا را متناسب با توانایی دهانی آن‌ها آماده کنید.
- ۵ بچه‌ها را مجبور به خوردن نکنید.
- ۶ میان‌وعده را بیش از حد نزدیک به وعده اصلی قرار ندهید.
- ۷ آب را فراموش نکنید.
- ۸ تنوع ایجاد کنید تا از میان وعده‌های تکراری خسته نشود.
- ۹ والدین الگوی غذایی هستند، رفتار غذایی خانواده اهمیت زیادی دارد.
- ۱۰ هدف، ساختن یک رابطه سالم و متعادل با غذاست، نه ممنوع کردن همه خوراکی‌های مورد علاقه بچه‌ها.

برای سالم‌تر کردن چاشت می‌توانید:

- ۱ مقدار شکر افزوده را کاهش دهید
- ۲ از میوه استفاده کنید
- ۳ از غلات متنوع‌تر بهره‌برید
- ۴ اندازه هر وعده را کوچک‌تر کنید
- ۵ از مواد غذایی متنوع استفاده کنید

۱۰ ایده جایگزین

- ۱ به جای چیپس؛ سیب‌زمینی یا سیب‌زمینی شیرین تنوری
- ۲ به جای آبنبات؛ میوه تازه
- ۳ به جای نوشابه؛ آب
- ۴ به جای بیسکویت خیلی شیرین؛ نان و پنیر
- ۵ به جای کیک صنعتی؛ پنکیک خانگی
- ۶ به جای دسر بسیار شیرین؛ ماست و میوه
- ۷ به جای شکلات به عنوان میان‌وعده روزانه؛ موز و کره مغزها
- ۸ به جای پفک؛ ذرت پخته یا میان‌وعده خانگی مناسب
- ۹ به جای آب میوه؛ میوه کامل
- ۱۰ به جای شیرینی صبحگاهی؛ جو دوسر و میوه

کره بادام زمینی و موز

کره بادام‌زمینی یکی از انواع کره‌های سالم است، اما ممکن است برخی افراد طعم آن را دوست نداشته باشند. برای درست کردن ساندویچ کره بادام‌زمینی همه‌پسند می‌توانید کمی موز به آن اضافه کنید. روی نان‌های یک لایه کره بادام‌زمینی بمالید. موزها را نیز برش بزنید و روی کره بچینید. برای اینکه خوردن ساندویچ راحت‌تر باشد یک لایه نان تست دیگر روی آن قرار دهید و ساندویچ را کمی فشرده کنید. سپس آن را داخل یک ظرف غذای کوچک بگذارید تا آماده‌بردن به مدرسه شود.

کنتل گوشت

یکی از انواع غذاهای ایرانی که می‌تواند یک میان‌وعده برای مدرسه باشد همین کنتل است. این غذای سالم و خوشمزه در صورتی که با حداقل مقدار روغن آماده شود می‌تواند در فهرست غذاهای سالم برای مدرسه قرار بگیرد. برای درست کردن این میان‌وعده خوشمزه به کمی گوشت چرخ‌کرده، سیب‌زمینی رنده شده، پیاز رنده شده، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه نیاز دارید. این مواد را به خوبی با هم ترکیب کنید و یکی دو ساعت داخل یخچال بگذارید. سپس مواد را به شکل دایره‌ای در روغن کم سرخ کنید. برای آماده کردن ساندویچ هم می‌توانید از نان لواش، تافتون، سنگک یا باگت استفاده کنید. کمی خیارشور و گوجه‌فرنگی یا سبزی تازه هم می‌تواند چاشنی این ساندویچ باشد.

فلافل

فلافل هم یکی از غذاهایی است که بچه‌ها معمولاً عاشق آن هستند. شما می‌توانید فلافل را به عنوان غذای آماده از فروشگاه‌ها تهیه کنید یا اینکه خودتان آن را در خانه آماده کنید. برای درست کردن این میان‌وعده برای مدرسه باید نخود خیس خورده را به همراه پیاز، سیر، نمک، فلفل، زردچوبه و پودر انبه داخل میکسر بریزید و خوب پوره کنید. سپس این مواد را چند ساعت در یخچال استراحت دهید. سپس فلافل‌ها را داخل روغن داغ سرخ کنید و آن‌ها را داخل نان باگت بگذارید. برای تزیین این ساندویچ هم می‌توانید از کمی خیارشور و گوجه‌فرنگی استفاده کنید.

تست کره و مربا

این خوراکی هم یکی از بهترین میان‌وعده‌ها برای مدرسه است که می‌توانید برای فرزندان خود آماده کنید تا به مدرسه ببرند. برای درست کردن این لقمه‌ها به نان تست، کره بادام‌زمینی یا کره حیوانی و مربا نیاز دارید. شما می‌توانید از هر نوع مربایی که دوست دارید استفاده کنید. فقط مربا نباید خیلی رقیق باشد. این لقمه‌ها هم مقوی و هم سالم هستند و می‌توان آن‌ها را به راحتی به مدرسه برد.

به این‌ها هم فکر کنید:

پاپ کورن خانگی
چوب شور
مویز
نخودچی

آجیل
میوه‌های خشک
فرن
شله‌زرد
کمپوت خانگی