

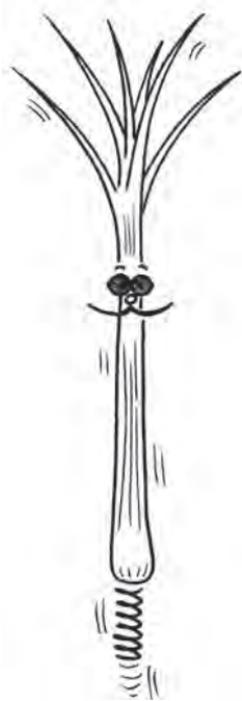
الجزء الثاني

التطبيق العملي

للأفكار والنصائح السابقة

كوني مستعدة لكل مناسبة؛ لأن هذا يساعدك كي تضمني الأكل الجيد لأولادك خلال اليوم. يقدم لك هذا القسم من الكتاب بعض الأفكار التي تغطي معظم المناسبات من خلال بعض الوصفات المناسبة.





وجبة الإفطار

وصلنا الآن إلى أكثر الأوقات حاجة للحيلة والمناورة من أجل إدخال الفاكهة والخضراوات في الطعام. وهو أيضاً أكثر الأوقات التي يميل فيها الأطفال للتشدد بشأن الأطعمة التي يأكلونها. إذا وجدت أن ذلك ضروري، فتناولي أنت أولاً من الوصفات التي نقترحها ثم اعرضي عليهم تناول القليل مما تأكلين قبل أن يتناولوا وجبة إفطارهم المعتادة. ثم اطلبي منهم تدريجياً في الأسابيع اللاحقة أن يتناولوا المزيد.

إليك بعض الوصفات السهلة البديلة لوجبة الإفطار التي تعطي ولدك بداية صحية جيدة ليومه.

- إن رقائق الحبوب وقطع التوست التي تشكل وجبة الإفطار التقليدية هي أكثر أنواع الأطعمة التي تحتاج لوقت من أجل تغييرها. حاولي أن يكون التوست أو الخبز من القمح الكامل واختاري أنواعاً من رقائق الحبوب، تحتوي على نسبة سكريات ودسم غير عالية.
- بالنسبة للثريد أو العصيدة فيجب تناولها مع الحليب الكامل الدسم من دون سكر مع ملعقة من أحد أنواع المربيات (انظري الوجبات الخفيفة).
- في أيام الأسبوع، حاولي تقديم بعض الفاكهة لأطفالك بدلاً من أو إلى جانب رقائق الحبوب المعتادة. يمكنك هنا تقديم زبدية من الفواكه المعلبة في عصير طبيعي، ثم تقديم لهم بعض التوست؛ كي يشعروا بالشبع.

- الموز أو الفريز رائعان مع رقائق الحبوب، كما يمكن تقديمهما بعد تقطيعهما إلى قطع صغيرة إلى جانب قطعة كرواسان دافئة.
- دهن بعض مربى الفواكه على قطعة توست وتقديمها للطفل مع الشاي أو عصير الفواكه وموزة يعطي الطفل بداية صحية جيدة ليومه.
- أصابع الكعك المصنوع في المنزل صحي أكثر من معظم الرقائق المعتادة التي تقدم للأولاد بمختلف أعمارهم (انظري قسم الحشوات والمنكهات).
- في فصل الصيف، حاولي تقديم اللبن لهم ممزوجاً ببعض الفواكه الطازجة المقطعة أو مخفوقاً معها بدلاً من العصير.
- في أيام العطل، يمكنك إضافة البندورة وحببات الفطر المشوية إلى البيض المسلوق أو المقلي في بعض الدهن أو بالماء وتقديمه مع قطع التوست.

الفقاعة والصرير Bubble & squeak:

جربوا عمل الفقاعة والصرير من حين لآخر أو بانتظام إذا كانت هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يتناول طفلك من خلالها الخضراوات الورقية، وهي طريقة يمكنك معها استخدام بقايا الطعام التي لديك. لقد عاد هذا الطبق للانتشار مؤخراً وأصبح شائعاً جداً.

المكونات:

- قطعة من الزبد.

- 2 - 3 حبات بطاطا مسلوقة باردة.

- بعض أوراق الملفوف المسلوقة مع أو من دون أي خضراوات مطبوخة أخرى.

- نصف بصلة.

- بيضة (اختياري).

- بعض الأعشاب الخضراء أو المجففة (اختياري).



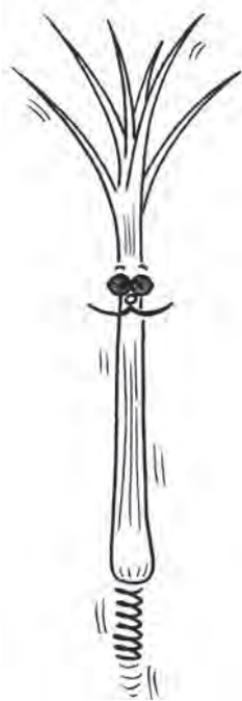
1- ذوبي الزبد في مقلاة، ثم قلبي البصل قليلاً على درجة حرارة منخفضة حتى يطرى.

2- أضيفي الخضراوات وقلبيها لدقيقتين.

3- اطحني البطاطا جيداً (احرصي على عدم وجود كتل) ثم أضيفيها إلى المقلاة وامزجيها جيداً مع الخضراوات.

4- أضيفي البيضة والأعشاب في هذه المرحلة إن رغبت في إدخالها إلى الوصفة.

5- اضغطي على المزيج جيداً لتشكيل فطيرة واطهيها على كل وجه حتى يتحمر (نحو 5 دقائق لكل وجه).



الوجبات الخفيفة

بعد العودة من المدرسة أو من اللعب، يكون الأولاد جائعين إلى درجة يريدون معها تناول أي شيء على الفور، نؤكد: على الفور! وهم بالتأكيد لن ينتظروك حتى تقطعي وتقرمي وتطحني وتطهي أي شيء، بل سيتوجهون بلا شك مباشرة لالتهام قطع البسكويت أو المقرمشات الأخرى. وهنا إن أمكن فعليك وضع قائمة بالأطعمة المسموح لهم تناولها في أي وقت كوجبة خفيفة بين الوجبات أو إلى حين انتهاء الوجبة الرئيسية. إذا كان بإمكانك الاحتفاظ بوجبات خفيفة لحالات الطوارئ فسيكون ذلك أفضل. إن الوجبة الخفيفة المثالية لا تحتوي إلا على الحد الأدنى من السكر أو الملح، ولا تنتهي بقضمة أو جرعة واحدة ويفضل أن تتضمن نوعاً من الفاكهة أو الخضراوات. ويمكن تقديمها مع عصير الفواكه الطازج أو مع نوع من الفواكه الغنية بالعصير. إليكم بعض الأفكار لوجبات يمكنكم تجربتها، ويمكنكم مزج اثنين أو ثلاث منها إذا كان الطفل جائعاً جداً.

- مخفوق الحليب أو أي شراب لين (انظر المشروبات).
- شطيرة صغيرة مع بعض عيدان الخضراوات (جزر، وخيار، وكرفس، وبعض البندورة الكرزية الصغيرة وشرائح التفاح).
- قطعتان من الكيك أو المافن المحضرين في المنزل (الذي تدخل فيه بعض الفاكهة غير الواضحة).

- قبضة من الزبيب.
- حبة موز.
- بسكويت سادة (الأنواع المساعدة على الهضم).
- صلصة للتغميس من اللبن والخيار المبشور وبعض النعناع اليابس، تقدم مع قطع الخبز الكامل أو قطع صغيرة من صدور الدجاج لتغميسها فيها.
- لبن مع بعض الفاكهة المخفوقة أو بعض قطع الفاكهة الصغيرة الطازجة أو موزة مهروسة.
- قليل من المقرمشات مع الجبن وبعض عيدان الخضراوات.
- زبدية من الفريز أو التوت.
- واحدة أو اثنتان من الستسومة.
- قطعة خبز أسمر مدهونة بقليل من الزبد والمربي الغني بالفواكه الذي لا يحتوي على سكريات مضافة، مثل المربي الذي تصنعه شركة ثيرسداي كوتج أو شركة سانت دالفور (موجود في محلات الطعام الصحي ومحلات السوبر ماركت الكبرى).
- تفاحة مقطعة.
- عنقود عنب.

- قطعة مثلجة من عصير الفواكه المجمدة (جمدي عصير الفواكه في قوالب الأيس كريم).
- بعض عيدان الحبوب (الأنواع التي يفضلها الأولاد، ولا تكون شديدة الحلاوة، وإنما خفيفة التحلية).
- شطيرة من الموز المطحون مع بعض العسل بالنكهة التي يفضلها الأولاد.
- قطعة من التوست مع بعض الجبن عليها (يفضل التوست الأسمر ويقدم مع السلطة طبعاً).
- زبدية من الفشار لا الجاهز منه وإنما المحضر في المنزل سواء في قدر الطبخ العادي أو في المايكروويف.
- زبدية صغيرة من الحبوب (دون إضافة سكر).
- القليل من الجبن الطري أو الصلصة لتغميس عيدان الخضراوات والبندورة الكرزية فيها.
- شريحة من الخبز الفرنسي المدهون بقليل من الزبد مع سلطة.
- قبضة من المكسرات (غير مملحة أو محمصة).
- أصابع الفواكه (المركزة ومن دون سكر) الجاهزة في السوبرماركت.
- ثمرة كيوي مقطعة.
- حبة صغيرة من البطاطا الحلوة التي يمكن طهيها مع بعض الزبد في المايكروويف.

- زبدية من الفواكه المعلبة يضاف عليها عصير فواكه طبيعي لا القطر أو السائل المحلى الذي تحفظ فيه في العلبة.
- قطع من البسكويت المملح (يحتوي عادة على كمية من الملح والدهون أقل من الكمية الموجودة في أكياس رقائق البطاطا المقلية والمقرمشات الجاهزة الأخرى).



وجبات رئيسة للعائلة

من الجدير التحدث مرة أخرى عن أهمية تناول الصغار طعامهم مع الكبار، ولو مرة واحدة في الأسبوع، كي يتعلموا ويتعودوا على تناول طعام الكبار. ولكن عملياً من الصعب إعداد وجبة واحدة يحبها الجميع.

إن تقديم ألوان متنوعة من الطعام، بحيث يختار الأولاد من بينها ما يحبون، يعني أن يأخذوا كفايتهم من الطعام المفضل لديهم وترك الصنف الذي لا يستسيغونه، ومن ثم يعني عدم وجود طعام زائد مُتبقِّ في أطباقهم وتقليل نسبة الهدر. حاولي شراء زبادي وأواني لسكب الطعام ذات أغطية بحيث يبقى الطعام دافئاً فيها على المائدة. وضعي على المائدة بعض المناديل الورقية. وتذكري أن الوجبات العائلية الجيدة تضم أصنافاً واختيارات ترضي الجميع.

الكون كارن الحار مع خبز الذرة:

إن الطعام الذي يتمتع بمذاق حار (حريف) بعض الشيء يرضي معظم الصغار وهو جيد في فصل الشتاء؛ لأنه يبعث على الدفء. من السهل إعداد خبز الذرة ويمكن للأولاد مساعدتك في ذلك.

المقادير:

- 2 ملعقة طعام زيت زيتون.
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً.

- 2 فص ثوم مطحون.
- 450 غ لحم مطحون (غنم، عجل، دجاج).
- 2 بندورة مفرومة ومخفوقة في الخلاط.
- 1 ملعقة طعام رب البندورة.
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار مطحون.
- 2 ملعقة صغيرة بهارات وأعشاب جافة مطحونة.
- 1 علبة فاصولياء حب حمراء كبيرة مصفاة.

الطريقة:

- (1) اقلي البصل والثوم في الزيت، حتى يطرى.
- (2) أضيفي اللحم المفروم واطهيه نحو 5 - 10 دقائق.
- (3) أضيفي البندورة المطحونة والرب والأعشاب والفلفل الأحمر.
- (4) غطي القدر ودعي المقادير تغلي. أضيفي هنا القليل من الماء المغلي إذا وجدت أن المزيج بحاجة لذلك؛ كي لا يلتصق بقعر القدر.
- (5) خففي النار واطهي المزيج نحو 30 دقيقة.
- (6) أضيفي الفاصولياء وغطي القدر واتركي المزيج يغلي بهدوء على نار خفيفة نحو 20 دقيقة أخرى.

يمكنك تقديم هذا الطبق مع:

- خبز التاكو.

- سلطة مكونة من بندورة وخيار وجزر مبشور وقليل من البصل.
- رقائق الذرة.
- صلصة الأفوكادو (للتغميس).
- جبن مبشورة.
- أرز (انظري لاحقاً بعض الآراء لطهي الأرز).

خبز الذرة:

المقادير:

- 4 ملاعق طعام من زيت الزيتون.
- 1 علبة صغيرة ذرة حلوة.
- 6 ملاعق طعام دقيق الذرة.
- نصف ملعقة صغيرة ملح الصوديوم.
- 2 - 3 ملاعق صغيرة بيكنغ باوذر.
- بيضتان.
- القليل من الزبد والطحين الأبيض.
- 150 مل كريما للطبخ.
- نصف بصلة مفرومة ناعماً.
- 225 غ جبن مبشور.

الطريقة:

- اخفقي البيض والزيت معاً.
- أضيفي الذرة والكريما والملح واخطي جيداً.
- أضيفي دقيق الذرة والبيكنغ باودر.
- أضيفي معظم الجبن المبشور والبصل وحركي المقادير جيداً.
- ادھني صينية فرن بالزبد ورشي عليها كمية من الطحين؛ كي لا تلتصق المقادير بقعر الصينية.
- صبي المقادير ثم رشي على سطحها الجبن المتبقي وضعي الصينية في الفرن على درجة حرارة معتدلة مائلة إلى الخفيفة (180 درجة/350 ف/رقم 4) نحو 45 دقيقة.
- بعد إخراجها من الفرن انتظري حتى تبرد بعض الشيء ثم اقلبيها بهدوء وقطعيها إلى شرائح - تقدم دافئة.

وجبة عشاء لأيام الصيف:

هذه وجبة عائلية رائعة تحتوي على مزيج جيد من المواد الغذائية الصحية المفيدة. ولكن عليك التأكد أولاً من أن الجميع قد غسلوا أيديهم جيداً قبل البدء بتناول مكونات هذه الوجبة.

يمكنك إغفال بعض المواد المذكورة في المقادير والاكتفاء باستخدام الأنواع الموجودة لديك. أعدي كل شيء بطريقة جذابة على صحون كبيرة

على المائدة. وفي أثناء تناول الطعام مع الأولاد، بادليهم الحديث والضحك وتأكدي أن قدرأ كافيأ من الأشياء الصحية تجد طريقها إلى معداتهم. قد يرغبون في عمل وجوه أو أشكال أخرى (سيارة مثلاً أو سفينة) من الطعام الذي يختارونه على صحنهم قبل تناول شيء منه تلو الآخر، كالبدء بتناول الشعر ثم الوجه أو تناول العجلات ثم باقي أجزاء السيارة.

أصابع بطاطا مقلية.

خس مقطع أو الأوراق الصغيرة منه كاملة.

حبات بندورة كرزية صغيرة.

عيدان من الفليفلة الخضراء والحمراء والصفراء.

عنب من دون بذر.

عيدان جزر.

أفوكادو مقطع إلى شرائح.

بيض مسلوق جيداً مقشر ومقطع إلى أنصاف.

مكسرات بقشرها (للأولاد الأكبر عمراً).

زبيب.

بعض حلقات البصل النيئة.

كمية كافية من صلصة الخردل والمايونيز والقليل من الرشاد.

زبدية مليئة بالجبن المبشور أو المقطع إلى أعواد.

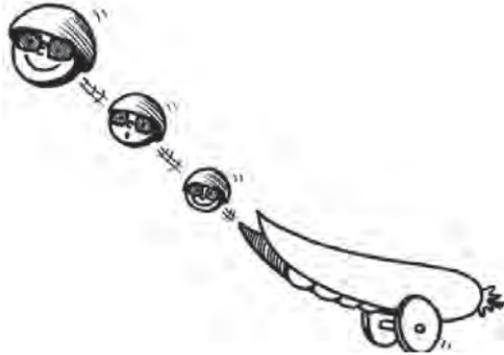
شرائح من اللحم البارد كالسلامي أو أصابع النقانق (السجق)
أو الدجاج.

أفخاذ الدجاج ساخنة أو باردة.

طبق من أسافين البطاطا العادية أو الحلوة (الوصفة مذكورة لاحقاً).

بعض أنواع الصلصات للتغميس.

كاتشاب.



الفاهيتا

طبق سهل الإعداد للوجبة الرئيسة في يوم العطلة يمكنك معه استخدام المكونات التي ترغبينها أو استخدام المكونات الجاهزة الموجودة في الأسواق.

الطريقة:

استخدمي كمية جيدة من البصل المقطع إلى شرائح، وأضيفي بعض فصوص الثوم المقطع أيضاً، اقليها بقليل من الزيت حتى تذبل، ثم أضيفي شرائح رفيعة من الدجاج المقطع أو اللحم واطهيها جيداً مع إضافة بعض الخضراوات كالفليلة والجزر المقطعة إلى شرائح رفيعة، ثم أضيفي أخيراً القليل من صلصة الصويا.

تقدم مع:

- خبز التورتيا.
- جبن مبشور.
- أسافين بطاطا.
- كريمة حامضة.
- خس مقطّع.
- صلصة.

الصلصة:

يمكنك استخدام الصلصة الجاهزة أو تجريب هذه الوصفة التي

تحتاج إلى:

- كمية من البندورة المطحونة أو المخفوقة بالخلاط، بالإضافة إلى 2 بندورة مقطعة إلى قطع صغيرة.
 - بصلة كبيرة مفرومة ناعماً.
 - نصف ملعقة شاي ملح خفيف الصوديوم.
 - رشة من الفلفل الأسود.
 - قليل من صلصة التاباسكو أو صلصة فليفلة حمراء حارة حلوة (اختيارية).
- الطريقة:

اخطي المكونات في أي وعاء مناسب للطهي واتركيها تغلي على نار قوية لدقيقة أو دقيقتين ثم ارفعيها من على النار. برديها ثم احتفظي بها في الثلاجة مدة 4 أسابيع. يمكنك تجميد هذه الصلصة في المجمدة.

الأرز مع البيض المقلي:

المكونات:

- كأس أرز بسمتي طويل الحبة مغسول جيداً ومصفى (الكمية تكفي 3 - 4 أشخاص).
- فتجانان من الماء.
- 3 ملاعق طعام زيت الزيتون.
- 3 بيضات.

- قليل من البصل الأخضر المفروم ناعماً.
 - قليل من الكزبرة الخضراء المفرومة تقسم إلى ثلاثة أقسام.
 - نصف فنجان من البازلاء المجمد.
 - ملعقتا طعام من صلصة الصويا السوداء.
 - ملعقة ممسوحة من الملح خفيف الصوديوم.
 - رشة فلفل أبيض أو أسود.
- الطريقة: اغلي الماء في قدر كبير للطهي وأضيفي الأرز ثم أطفئي النار حالما يمتص الأرز الماء كله. انتظري لدقيقتين، ثم اقلبي الأرز في طبق كبير للتقديم؛ كي لا تزيد مدة طهيه وكي لا تلتصق حباته.
- اخفقي البيض بعد تطيبه بالملح والفلفل.
 - أضيفي ثلث كمية البصل الأخضر المفروم وثلث كمية الكزبرة.
 - سخني القليل من الزيت في مقلاة واقلي مزيج البيض لتشكل لديك طبقة رقيقة من الأومليت، وبعد أن تحمر الطبقة السفلية من الأومليت قليلاً، اقلبيه على صحن، ولفيه ثم قطعيه إلى شرائح صغيرة.
 - في قدر كبير، اقلي الثوم وباقي البصل المفروم والبازلاء وثلثاً آخر من الكزبرة المفرومة في كمية الزيت المتبقية مع التقليب المستمر مدة دقيقة واحدة.
 - أضيفي الأرز، والبيض المقطع وصلصة الصويا، وقلبي المقادير جيداً على النار واتركيها خمس دقائق. زيني الطبق بما تبقى من الكزبرة الخضراء وقدميه على الفور.

ملاحظة: هذا الأرز شهى بما فيه الكفاية لتقديمه وحده طبقاً رئيساً، كما يمكن تقديمه إلى جانب أي طبق من المأكولات أو المقالي الصينية. وتتضمن المقالي إذا أردت إعدادها بعض الفاصولياء الخضراء وغيرها من الخضراوات الطازجة المقطعة. ويمكنك أيضاً تقديمه مع بعض الأطباق الجاهزة الموجودة في السوبرماركت أو محلات بيع الأطعمة المشابهة إذا لم يكن لديك الوقت الكافي.

دجاج بالكاري:

المكونات:

- بصلة واحدة وفض ثوم مسحوق.
- صدران من الدجاج المقطع إلى قطع صغيرة.
- نصف فليفلة حمراء مفرومة أو مطحونة.
- ملعقة طعام، كزبرة خضراء مفرومة أو يابسة.
- كمية وافرة من رب البندورة.
- 3 ملاعق صغيرة لبن زبادي.
- كاري بودرة أو معجون أو صلصة حسب الذوق.

الطريقة:

- اقلي البصل والفليفلة والثوم.
- أضيفي الدجاج واقلية، حتى يحمر لونه.

- أضيفي الكاري ورب البندورة ونصف كمية الكزبرة والقليل من الماء المغلي حسب الحاجة، دعي المزيج يغلي واطهيه مدة 5 - 10 دقائق مع التحريك من حين لآخر.

- اخفضي الحرارة وأضيفي اللبن وحركي جيداً.

- زيني السطح بباقي الكزبرة.

هذا الطبق يقدم مع:

شرائح البندورة والخيار والبصل.

سلطة اللبن بالخيار.

خبز نان، خبز بيتا، أو خبز الشاباتي (أنواع من الخبز الهندي).

أرز مطبوخ مع البازلاء.

نصائح خاصة لطهي الأرز:

من السهل طبخ الأرز، وهو طبق رائع مساند للوجبة الرئيسية وبديل عن البطاطا، والقواعد الأساسية لطهيه هي:

- انقعيه أولاً مدة عشر دقائق، ثم حركيه قليلاً وصفيه من الماء واغسله جيداً حتى يصبح الماء رائقاً للتخلص من المواد النشوية التي تسبب التصاق حبات الأرز.

- استخدمي فنجانين من الماء لطهي كل فنجان من الأرز.

- استخدمني قدرًا عميقاً بعض الشيء ذا غطاء محكم.
- اغلي الماء أولاً ثم أضيفي الأرز، إذا وضعت الأرز أولاً فقد يلتصق بقعر القدر ويحترق.
- أضيفي القليل من الملح.
- أضيفي بازلاء مجمدة أو طازجة وذرة حلوة (اختيارية) بعد غليان الماء.
- عند امتصاص معظم كمية الماء أطفئي النار، ولكن لا ترفعي الغطاء من على القدر مدة عشر دقائق، سوف يتابع الأرز عملية الطهي دون أن يزيد عن الحد اللازم.
- زيني ببعض الكزبرة المفرومة.
- قدميه على الفور. لا يستحسن أكل الأرز بعد مرور أكثر من 24 ساعة على طهيه. سخنيه جيداً عند تقديمه؛ لأن الأرز البارد مرتع جيد للجراثيم ومن ثم فإن عدم تسخينه إلى درجة كافية قد يسبب آلاماً في البطن عند تناوله.
- إذا أردت إدخال الأرز البني الذي يحتوي على نسبة أعلى من الألياف إلى نظام أولادك الغذائي، فابدئي أولاً بطهي الأرز الأبيض العادي مع نصف ملعقة صغيرة من الكركم تضاف بعد وضع الأرز في الماء. بعد مدة سيعتاد الأولاد على تناول الأرز الأصفر أو الأسمر وعندها يمكنك إدخال بعض الأرز البني إلى الأرز الأبيض، ثم زيادته تدريجياً وإنقاص كمية الأرز الأبيض (عليك وضع الأرز البني أولاً) وسيبدو الأرز بصنفيه بلون واحد.

الريسوتو:

يمكنك إضافة أي شيء تختارينه إلى هذا الطبق، وهو طبق سهل الإعداد ولا يحتاج لوقت طويل ويمكنك تحضيره بكامل مكوناته في قدر واحد. استخدمى أرز قصير الحبة، يتوافر في السوبرماركت أرز خاص بالريسوتو.

المقادير:

- بصلة متوسطة الحجم.
- خضراوات حسب الرغبة أو حسب ما هو متوافر منها.
- نصف ملعقة طعام زيت زيتون.
- 300 - 250 غ تقريباً من الأرز.
- 500 - 300 مل مرق دجاج أو مرق عظام.
- لحم غنم أو بقر أو دجاج أو سمك مفروم ومطبوخ.
- ملح وفلفل للنكهة.
- أعشاب مفرومة طازجة حسب الرغبة.
- 75 غ جبن بارميزان.
- 30 غ زبدة.

الطريقة:

- شوحى أولاً البصلة مع أي نوع من الخضار تختارينه في كمية قليلة من الزبد أو زيت الزيتون حتى تطرى. يمكنك إضافة الجزر، القرع، الفطر، البندورة، الثوم... إلخ مع البصلة.

- أضيفي الأرز، نحو 60 غ لكل طفل وأكثر من ذلك بقليل لكل كبير، ثم قلبيه جيداً مع الخضراوات لنحو دقيقتين.

- سخني مرق العظام أو الدجاج، نحو فنجانين من المرق لكل فنجان من الأرز، أضيفيه على دفعات بمقدار فنجان في كل دفعة، وحركي المزيج، حتى يمتص المرق كله نهائياً.

- في هذه المرحلة يمكنك إضافة اللحم أو الدجاج أو السمك أو البازلاء الطرية.

- أضيفي المزيد من المرق تدريجياً مع التحريك باستمرار؛ كي لا يلتصق الأرز، لاحظي هنا أنه عليك أن تقفي بقرب هذه الوصفة، وقد تؤلك يدك من التحريك المستمر.

بعد امتصاص كمية المرق كله طيبي الطعام بالملح والفلفل والأعشاب المفرومة. أضيفي أخيراً القليل من جبن البارميزان وبعض الزبد، حركي جيداً ثم قدمي هذا الطبق على الفور.

المعكرونة:

هناك صلصة بندورة أساسية سهلة الإعداد يمكن تقديمها مع أي شكل من أشكال المعكرونة المسلوقة بالماء وقليل من الملح. يمكن أن تحتوي هذه الوصفة على بندورة طازجة ورب البندورة وأي أعشاب عطرية مطحونة وبعض الخضراوات المخفية بشكل جيد. استخدمني هذه الوصفة صلصة رئيسة وأضيفي إليها أيّاً من المكونات الصحية المفيدة المتوافرة لديك.

المكونات:

- بصلة كبيرة مفرومة.
- 3 - 2 فصوص ثوم مطحون.
- ملعقتان طعام زيت زيتون.
- بندورة مفرومة (كمية مناسبة).
- قبضتان من أوراق الريحان المفرومة.

الطريقة:

- سخني الزيت واقلي البصل المفروم مع الثوم حتى يطرى.
- أضيفي البندورة المفرومة وارفعي الحرارة، حتى تغلي المحتويات.
- أضيفي الريحان وحركي جيداً، ثم غطي القدر.
- اطبخي المقادير على نار هادئة نحو 45 - 30 دقيقة مع التحريك من حين إلى آخر.
- في هذه الأثناء اسلقي المعكرونة ثم صفيها.
- صبي فوقها الصلصة ورشي على السطح القليل من جبن البارميزان المبشور، أو أي نوع جبن آخر.

هذا الطبق يقدم مع:

شرائح الخبز بالثوم.

سلطة مشكلة.

البيتزا:

سواء قمت بصنع العجينة بنفسك أو استخدمت عجينة جاهزة، يمكنك إضافة الكثير من الخيارات الصحية إلى الحشوة. تتكون صلصة البيتزا الأساسية من صلصة المعكرونة نفسها (أعلاه) مع تقليل السائل فيها إذا كان ذلك ضرورياً، يمكنك عمل ذلك بغلي الصلصة لمزيد من الوقت على النار وبسرعة حتى تصبح ذات قوام أكتف.

المكونات:

- 225 غ طحين ذاتي التخمير (يمكنك استبدال نصف هذه الكمية بطحين القمح الكامل لمزيد من الفائدة).
- 4 ملاعق طعام زيت زيتون.
- ملعقة صغيرة مليئة بأعشاب جافة مطحونة.
- نصف ملعقة شاي ملح خفيف الصوديوم.
- قليل من الماء.

الطريقة:

- انخلي الدقيق والملح في إناء وأضيفي الأعشاب واخطي جيداً.
- اعملي حفرة في وسط الدقيق وصبي نصف كمية الزيت وقليلاً من الماء. اعجني المزيج جيداً حتى تتشكل لديك عجينة لينة ويمكنك إضافة الماء حسب الحاجة.
- رشي قليلاً من الطحين على سطح التخمير الجاف ومدى العجينة حتى تصبح بقياس الصينية التي ستخبزين البيتزا فيها (يفضل

أن تكون الصينية من النوع الذي لا يلتصق، وأن تكون ذات أطراف غير عالية).

- ادھني الصينية بملقعة من زيت الزيتون، ثم سخنيھا.
- ضعي العجينة في الصينية ثم اخبزها في الفرن نحو 4 دقائق على حرارة منخفضة.
- عندما يحمر الوجه السفلي للعجينة قليلاً، أخرجها من الفرن واقلبيھا على طبق آخر، ثم ادھني الصينية من جديد بالزيت المتبقي وأعيدي العجينة لخبز الوجه الآخر منها.
- عندما تصبح جاهزة تقريباً، أضيفي الصلصة وتشكيلة الخضراوات التي ترغبينھا والجبن المبشور ورشي على السطح القليل من زيت الزيتون.
- ضعيھا في الفرن لبعض الوقت حتى يسخن الوجه ويذوب الجبن، قدميھا على الفور مع شرائح الخبز بالثوم وطبق من السلطة المشكلة.

اختيارات للتغطية:

- ذرة حلوة معلبة أو طازجة.
- زيتون مقطع.
- فطر مقطع.
- فليفلة مقطعة طولياً بمختلف ألوانها.
- حلقات من البصل.

- أعشاب طازجة مشكلة، الريحان الطازج يضيفي نكهة رائعة على البيتزا.

- بندورة مقطعة.

يقدم هذا الطبق مع:

شرائح الخبز بالثوم.

سلطة مشكلة.

أسافين البطاطا:

إن أسافين البطاطا صحية أكثر من الرقائق المقلية وتحضر مع القشر، مما يعني المزيد من الألياف، وهي متنوعة ويمكن تقديمها إلى جانب الكثير من الأطباق.

المكونات:

- 2 - 1 بطاطا متوسطة الحجم لكل شخص.

- زيت زيتون.

- ملح.

- ملعقة طعام أعشاب جافة مطحونة.

طريقة التحضير:

- افركي جيداً كمية من حبات البطاطا حسب عدد الأشخاص، ثم اقطعيها إلى نصفين. ضعي كل نصف على سطح خشبة التقطيع، بحيث يكون الوجه المسطح من البطاطا إلى الأسفل. اعلمي ثلاثة

شقوق طولية في كل نصف، بحيث تلتقي هذه الشقوق في نقطة واحدة عند منتصف القاعدة.

- بعد الانتهاء من تقطيع كل حبات البطاطا ضعها في وعاء واغمرها بالماء نحو 30 دقيقة ثم صفها ودعيها تجف.

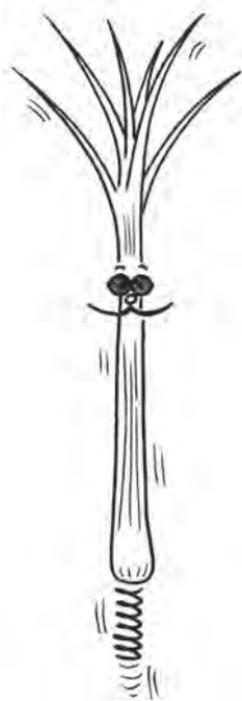
- ضعي كمية وافرة من زيت الزيتون في وعاء مناسب وأضيفي الأعشاب الجافة وملعقة ممسوحة من الملح.

- قلبي حبات البطاطا في الزيت جيداً، حتى تتغلف جيداً بالمادة الدهنية، أضيفي المزيد من الزيت حسب الحاجة.

- ضعي الأسافين في صينية، بحيث تكون القشرة إلى الأسفل وضعها في الفرن على حرارة 200 د/400ف/رقم 6 نحو 25 دقيقة أو حتى تحمر وتصبح طرية في الوسط.

ملاحظة: يمكن صنع هذه الأسافين من البطاطا الحلوة أيضاً، وهي أغنى بالقيمة الغذائية والألياف.





وجبات خاصة للأطفال

هناك مناسبات يكون علينا فيها تحضير وجبات خاصة للأطفال، وغالباً ما نفكر بعمل أشياء سهلة وبسيطة.

أصابع السمك ورقائق البطاطا فكرة لا بأس بها ولكن يمكنك شيها بدلاً من قليها وتقديمها مع البازلاء المسلوقة والذرة الحلوة والجزر بدلاً من السباغيتي. أعدي طبقاً من البطاطا البوريه أو رقائق البطاطا المشوية بدلاً من المقلية. يمكنك أيضاً تقديم الفاصولياء معها عوضاً عن المعكرونة؛ نظراً لما تحتوي عليه الفاصولياء من ألياف.

الفاصولياء الحب مع التوست المصنوع من دقيق القمح الكامل وجبة خفيفة للصغار. جربي الفاصولياء المعلبة الجاهزة وهي خيار صحي؛ لأنها تحتوي على سكريات وملح أقل (ولكن اقرئي محتويات العلبة جيداً؛ لأنها قد تحتوي على محليات أخرى)، ثم أضيفي عليها القليل من معجون البندورة قبل تسخينها لتحسين طعمها إن كان ذلك ضرورياً.

أقراص البييتزا الصغيرة التي يمكنك تجميدها في الثلاجة لحين الحاجة.

معكرونة بأشكال مختلفة مسلوقة وأضيفي عليها صلصة من صنعك أو صلصة جاهزة وبعض الخضراوات.

طبق النقانق (السجق) والفاصولياء الحب:

يحتوي هذا الطبق على نسبة عالية من الألياف ويمكن تحضيره بسرعة وبجهد بسيط.

المكونات:

- بصلة صغيرة مفرومة.
- زيت زيتون.
- ملعقة طعام رب البندورة.
- ربع فتجان ماء.
- علبة كبيرة من حبوب الفاصولياء مع نقانق اللحم أو النقانق النباتية.
- علبة صغيرة ذرة حلوة (يفضل أن تكون من دون ملح أو سكر).
- جبن مبشور (اختياري).

الطريقة:

- اقلي البصل في قليل من الزيت نحو 5 دقائق.
- ذوبي معجون البندورة في الماء وأضيفي الخليط إلى البصل.
- انتظري خمس دقائق أخرى ثم أضيفي علبة الفاصولياء مع النقانق (طرحت شركة هينز نوعاً تحت اسم «توازن صحي» «هيلثي بالانس» يحتوي على نقانق الخضراوات وكمية قليلة من الملح والسكر) والذرة الحلوة.

- سخني المزيج جيداً ثم قدميه مع البطاطا المغلفة (مسلوقة ثم مقلية بقليل من الدهن) أو البطاطا البوريه ورشي عليها بعض الجبن المبشور.

- يمكنك أيضاً صب المزيج الساخن في طبق التقديم ثم رش الجبن عليه ووضعه في فرن متوسط الحرارة نحو 15 دقيقة.

- الكمية تكفي لطفلين.

الحساء:

يشكل طبق الحساء، المقدم مع الخبز المقرمش، وجبة خفيفة جيدة للأطفال. تكون علب الحساء الجاهزة غنية بالملح والسكر. وهناك أنواع عديدة من الحساء متوافرة في السوبرماركت بنكهات متعددة. ولكن بالتأكيد يبقى الحساء المعد في المنزل هو الخيار الصحي الأفضل بالرغم من الوقت الذي يحتاجه حتى يصبح جاهزاً. ولكن تذكري أنه بإمكانك صنع كميات من الحساء والاحتفاظ بها في الثلاجة في قسم التجميد.

حساء القرع:

المقادير:

- بصلة متوسطة مفرومة.

- ثوم مهروس عدد 2.

- زيت زيتون.

- رأس قرع صغير.

- حبة جزر كبيرة.
- ورقة غار.
- 500 مل مرق عظم أو دجاج.
- ملعقة شاي ممسوحة، كمون مطحون (اختياري).
- 150 مل كريمة طبخ (اختياري).
- قطع خبز محمص، جبن مبشور أو أعشاب مفرومة للتزيين حسب الرغبة.

الطريقة:

- اقلي البصل والثوم في وعاء عميق بزيت الزيتون حتى يطرى.
- قشري وقطعي القرع والجزر.
- أضيفها إلى البصل مع ورقة الغار ونصف كمية المرق.
- أضيفي الكمون في هذه المرحلة.
- عندما يبدأ الحساء الغليان غطي الوعاء وخففي النار نحو 30 - 45 دقيقة، وحركي المكونات مرة أو مرتين للتأكد من عدم التصاقها في قعر الوعاء.
- دعي الحساء يبرد قليلاً نحو 10 دقائق، ثم اطحنه أو ضعيه في الخلاط الكهربائي.
- أضيفي الكريما مع التحريك، ثم أعيدي تسخين الحساء.

- قدميها مباشرة بعد تزيينها بقطع الخبز المحمص والجبن المبشور
أو أعشاب طازجة مفرومة.

حساء البندورة والريحان:

المكونات:

- علبة كبيرة بندورة مقطعة.
- بصلة مقشرة ومفرومة.
- زيت الزيتون
- ملعقتا طعام مليئتان ريحاناً طازجاً مفروماً.
- فنجان ماء.
- نصف ملعقة سكر.
- 150 مل كريما للطبخ (اختياري).
- توابل ومنكهات.

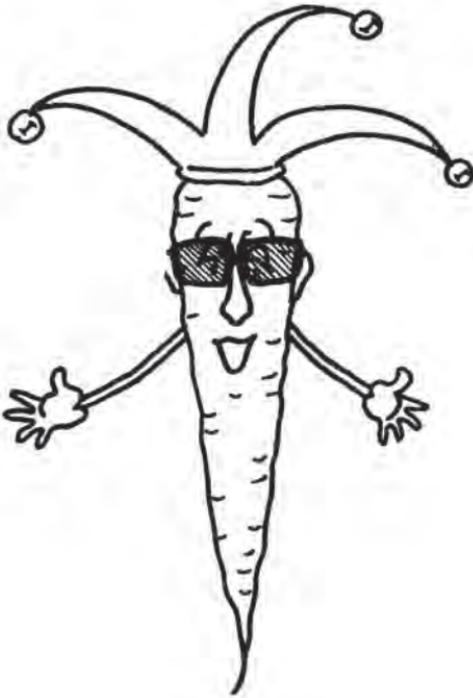
الطريقة:

- صفي البندورة من العصير الموجود بالعلبة، واحتفظي به.
- حمري البصل المفروم في زيت الزيتون حتى يطرى.
- أضيفي البندورة والريحان، وقليلاً من الملح والفلفل واظهي المزيج
دقيقة واحدة.

- أضيفي عصير البندورة والماء والسكر وحركي جيداً.
- اطهي المكونات على نار هادئة عشر دقائق، ثم برديها قليلاً واطحنها بعد ذلك.
- أعيدي تسخين الحساء من دون غطاء، حتى يتكاثف ثم أضيفي الكريما وسخني جيداً قبل التقديم.

الخبز المحمص (كروتون):

تكون أطباق الحساء مغرية ومشهية عادة للأطفال، كما أنها تكون مشبعة بالنسبة لهم إذا أضيفت إليها قطع الكروتون. يمكنك شراء أكياس جاهزة منها ولكن يمكنك كذلك تحضيرها بسهولة في المنزل، ومن ثم الاحتفاظ بها مدة طويلة في المجمدة.



المكونات:

- ملعقتا طعام أعشاب جافة.
- 5 ملاعق طعام زيت زيتون.
- رشة ملح.
- 6 شرائح من التوست الطري.

طريقة التحضير:

- أشعلي الفرن ودعيه يحمى.
- اخلطي الأعشاب مع الزيت والملح.
- اقطعي حواف التوست ثم قطعي الشرائح إلى مكعبات صغيرة.
- غمسي المكعبات بمزيج زيت الزيتون، ثم مديها على صينية غير قابلة للالتصاق أو مدهونة بالزيت.
- حمصها بالفرن نحو 20 - 15 دقيقة مع تقلبها مرة واحدة حتى تحمر من جميع الأطراف.
- أضيفيها إلى أصناف الحساء والسلطة، يمكنك الاحتفاظ بها مدة ثلاثة أسابيع في الثلاجة أو مدة أطول في قسم التجميد.

ملاحظة: حاولي تحضير الخبز على طريقتك ليتماشى مع الحساء. يمكنك إضافة البندورة المجففة أو الفاكهة المجففة (خبز المشمش يتماشى كثيراً مع حساء القرع) أو أعشاب طازجة مفرومة أو أن تخفي أي نوع آخر من الفواكه المجففة أو الخضراوات. وتذكري أن تقديم الحساء ساخناً مع قطع الكروتون أو الخبز المحمص شهى لدرجة لا يمكن للصغار مقاومته.



الحلويات

فطائر البانكيك (الكريب) فطائر سهلة وسريعة التحضير، علاوة على أنها مشبعة. يمكنك تقديمها مع بعض الفواكه المسلوقة كما يمكنك إضافة التفاح أو الإجاص المبشور إلى العجينة السائلة قبل طهيها. يمكنك صب القليل من عصير الليمون الطازج على سطح الفطيرة وتزيينها بشرائح الليمون أو البرتقال.

كاسترد الموز (مزيج محلى من الحليب والبيض) حلوى قديمة مازالت مفضلة خاصة لدى الأطفال الذين تم تعويدهم عليها في عمر مبكر. يمكنك استخدام كمية لا بأس بها من الموز المقطع مع هذه الحلوى، وإن كانت من صنعك يمكنك تقليل نسبة السكر قدر الإمكان.

الفواكه المطبوخة لم تعد مرغوبة كثيراً أو شائعة في هذه الأيام، مع أنها طريقة رائعة للحفاظ على الفواكه في فصل الشتاء. يمكنك إعطاء الأولاد التفاح الطازج عوضاً عن الأنواع المحفوظة، ومن ثم توفرون عليهم تناول كمية زائدة من السكر. على كل حال يمكنك تقديم الفواكه المطبوخة أو المعلبة مع المهلبية والكاسترد.

فطيرة التفاح تكون عادة غنية بالسكر والأنواع الجاهزة منها تحتوي عادة على دهون مهدرجة تدخل في صنع العجينة. إذا قمت بصنع العجينة في المنزل فاستخدمي المرغرين غير المهدرج واصنعي من العجينة طبقة واحدة فقط في الأعلى واستغني عن الطبقة السفلية، واستعيني عن تلك الطبقة

بمزيد من الفاكهة وكمية من السكر أقل من الكمية المذكورة في الوصفة التي تتبعينها. يمكنك تقديمها مع القليل من الكريما أو مثلجات عضوية.

مثلجات الفواكه:

يمكن صنع المثلجات في المنزل من أي نوع من أنواع الفواكه وهذه تمتاز بكونها حلوى لذيذة وخفيفة قليلة الدسم وقليلة السكر. من الأسهل بالطبع صنعها في آلة صنع المثلجات (الأيس كريم)، ولكن يمكنك الحصول على النتيجة نفسها بمجرد تحريك الحلوى عدة مرات في أثناء مرحلة تجمدها. ننصحك بتجريب عمل هذه المثلجات من الفواكه الموسمية المتوافرة وبعض الفواكه الاستوائية كالمانغا والأناناس.

مثلجات الفريز:

المكونات:

- عدد من حبات الفريز الناضج.
- ملعقة طعام من العسل.
- علبة صغيرة لبن زبادي طبيعي.
- ملعقة طعام عصير ليمون.

الطريقة:

- اطحن الفريز في محضرة الطعام أو في الخلاط.
- أضيفي العسل والليمون واللبن وحركي جيداً.

- ضعي المزيج في آلة صنع الآيس كريم أو صبيه في قالب في المجمدة (الفريزر) وأخرجه بين الحين والآخر لتجريكه.

ملاحظة: يمكنك تجريب استخدام حبات الموز الناضجة لصنع بوظة البنانا سبليت بإضافة قليل من البوظة (الآيس كريم) العضوية وقليل من العسل والقطر أو الفواكه المطحونة على سطح الطبق وبعض حبات الفريز المقطعة أو التوت.

الفواكه المغطسة بالشوكولا:

طبق رائع يمكنك تجريبه للحفلات وتقديمه في الصيف للأولاد. وبالمناسبة سيستمتع الأولاد بمساعدتك في صنع هذا الطبق.

طريقة التحضير:

1- يلزمك نحو 175 من الشوكولا العضوية، بالإضافة إلى بعض حبات الفاكهة اللينة المغسولة والمجففة، كالفريز، والكرز، والعنب، والأناناس.

2- ذوبي الشوكولا في زبدية صغيرة فوق حمام مائي، أو في المايكروويف.

3- شكي كل قطعة فاكهة بعود تقديم ثم غطسي نصفها تقريباً بالشوكولا.

4- ضعي قطع الفاكهة على ورق زبدة حتى تجف الشوكولا.

5- قدميها بعد صفها في صحن التقديم وفي المناسبات ننصحك بصف كل حبة داخل الكوب الورقي المخصص للتقديم.

الكعك:

تشكل قطع الكعك وجبة صحية ومشبعة أكثر من باقي ألواح الشوكولا والبسكويت الجاهزة. إليك هذه الوصفة الرئيسة التي يلزمك من أجلها:

- 100غ زبد طري أو مرغرين غير مهدرج.

- 75غ سكر أسمر.

- 275غ شوفان.

- ملعقتا طعام من العسل.

- بعض المشمش المجفف المذروم.

- قبضة من الزبيب.

الطريقة:

1- اخلطي كافة المكونات في زبدية. أضيفي موزة مهروسة إن أحببت

(اختياري) إذا كانت كمية الكعك ستؤكل كلها في اليوم نفسه.

2- ضعي المزيج في صينية فرن مدهونة بمادة دهنية واضغطي العجينة

جيداً، ثم اخبزها في فرن متوسط الحرارة (180 د/350 ف/رقم

4) لمدة 25 دقيقة تقريباً.

3- برديها قليلاً، ثم قطعها إلى مربعات وقدميها. يمكنك حفظها في

علبة محكمة الإغلاق مدة أسبوع.

الكيك والمافن:

هذان النوعان من الحلويات هما أفضل الأنواع التي يمكنك إخفاء الفواكه فيها. قطعي أو افرمي فرماً ناعماً أو ابشري أو اهرسي الفواكه قبل إضافتها إلى خليط الكيك العادي. بإدخالك الفواكه إلى وصفتك يمكنك إنقاص نحو ربع كمية السكر المذكورة في الوصفة. وهناك أنواع كثيرة من الفواكه المجففة أو الطازجة التي يمكنك استعمالها - كالخوخ المجفف مثلاً الذي يسهل إخفاؤه في كيك الشوكولا - . والجزر كذلك له مذاق حلو لذيد عادة في هذه الوصفة، علاوة على القيمة الغذائية الأكبر التي يضيفها لها.

قالب الموز والمشمش:

هذا النوع من أنواع الكيك المفضلة عادة لدى الجميع ويطيب تناوله مع الشاي وفي الرحلات، ولكنه أفضل ما يكون فور خروجه من الفرن، بعد تقطيعه إلى شرائح ودهنها بقليل من الزبد والمربى أو العسل. تذكرني إنقاص مدة الخبز إذا وضعت مزيج عجينة الكيك في قوالب المافن الصغيرة المدهونة.

المكونات:

- 225غ طحين ذاتي التخمير.
- 100غ مرغرين غير مهدرج.
- 75غ سكر بني.
- بيضتان كبيرتان.
- نصف ملعقة شاي بيكنغ باودر.

- ربع ملعقة شاي قرفة أو جوزة الطيب.
- 3 موزات ناضجة جيداً مهروسة.
- 175غ تقريباً مشمش مجفف مفروم إلى قطع صغيرة.

الطريقة:

- 1- حمّي الفرن إلى درجة الحرارة المطلوبة.
- 2- اخفقي البيض والمرجرين والسكر، ثم أضيفي الطحين والبيكنغ باودر والبهارات واخلطي المزيج جيداً.
- 3- أضيفي الموز المهروس والمشمش المقطع واخلطي جيداً، ثم اخبزي المزيج في صينية دائرية الشكل مدهونة مدة ساعة وربع تقريباً.
- 4- برديه قليلاً قبل قلبه على طبق التقديم.

كيك الشوكولا بالأرز المقرمش:

بالطبع هذا هو النوع المفضل لدى الصغار وهو المفضل في الحفلات والرحلات. يمكنك جعل وصفته صحية أكثر باستخدام الشوكولا العضوية وإضافة قبضة من الخوخ المجفف.

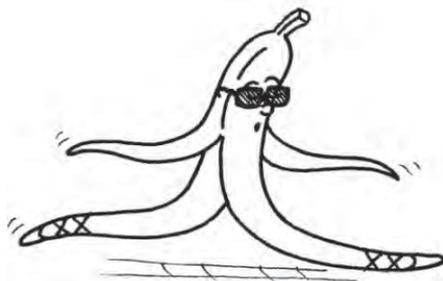
المقادير:

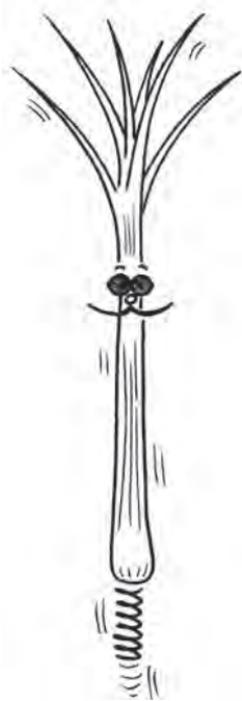
- 100غ شوكولا بالحليب عضوية.
- 50غ من حيوب الرز المقرمش الجاهز.
- قبضة من الخوخ المجفف أو علبة من الخوخ.
- برش برتقالة متوسطة للنكهة.

الطريقة:

- 1- اطحني الخوخ جيداً أو افرميه.
- 2- ذوبي الشوكولا فوق حمام مائي أو في المايكروويف، ثم أضيفي الخوخ والشوكولا مازالت دافئة، ثم أضيفي برش البرتقال.
- 3- أضيفي حبيبات الرزم مع التقليب.
- 4- ضعي المزيج في أكواب الكيك الصغيرة أو في قالب طويل؛ كي يسهل تقطيعه فيما بعد إلى شرائح.

ملاحظة: إن أعواد الفواكه المثلجة الطبيعية تبرد وترطب في الصيف، وعلاوة على هذا فإنها تحتوي على فيتامين سي. لصنعها ما عليك إلا صب العصير الطبيعي في قوالب خاصة لصنع أعواد البوظة ثم تجميدها ثلاث ساعات على الأقل. جربي مختلف أنواع العصير وأضيفي الحليب أو اللبن أو العسل أو فواكه مطحونة لمزيد من النكهة، وتذكري أن الصغار سيحبون مساعدتك في تحضيرها.





المشروبات

أفضل أنواع المشروبات هي بلا شك عصير الفواكه الطازج، ولكن يبقى العصير الطبيعي الجاهز والمعلب أفضل بكثير من المشروبات الغازية المتنوعة. يسهل عليك استعمال العصارة الكهربائية عصر الفواكه بأنواعها واستخراج ما بداخلها من سائل، وكذلك بعض أنواع الخضراوات. يمكن للأطفال مشاركة في اختيار نوع الفاكهة التي يرغبون في تناول عصيرها ويمكنهم أيضاً المشاركة في عصرها من حين لآخر.

أنواع العصير الجاهز مع اللب (الثقيل) تحتوي عادة على نسبة عالية من السكر، لذلك فإن الأنواع التي تحتوي على نسبة أعلى من العصارة هي الأفضل عموماً. يمكنك إضافة بعض العصير الصافي إلى أنواع العصير الثقيل لتمديد، ولكن يفضل أن يكون العصير السائل من لون اللب نفسه، وينبغي أن تكون كمية العصير السائل ضعف كمية اللب ويمكنك بعدها إضافة كمية مناسبة من الماء للتمديد حسب الرغبة. وفي الصيف استعيني بالمياه المعدنية الفوارة عن المياه العادية لتمديد العصير اللزج وأضيفي مكعبات عصير طبيعي مثلجة وشرائح من الليمون والبرتقال، ثم احتفظي بهذا العصير في إبريق في البراد؛ لتشربوا منه أنتم والأولاد خلال اليوم.

ملاحظة: احذري المشروبات والعصائر المحلاة المعلبة في عبء كرتونية لأنها لا تحتوي إلا على نسبة قليلة من العصير وكمية كبيرة من السكر والماء.

الليمونادة:

قد تكون غنية بالسكر، ولكنها بالمقابل لا تحتوي على محليات صناعية أو مواد حافظة. حضريها في المنزل وقدميها باردة، فهي منعشة ولذيذة هكذا.

المقادير:

- لتر من الماء.

- 100 غ سكر خشن.

- 5 ليمونات.

طريقة التحضير:

1- ضعي الماء والسكر في إبريق وحركي السكر جيداً حتى يذوب،

يمكنك استخدام الماء الدافئ قليلاً لضمان ذوبان السكر.

2- اعصري 4 ليمونات وأضيفي العصير إلى الماء المحلى.

3- اغسلي الليمونة المتبقية جيداً، ثم قطعها إلى شرائح وأضيفي

الشرائح إلى العصير.

4- بردي العصير في الثلاجة نحو ساعة تقريباً قبل تقديمه.

يمكنك أخذ الليمونادة الباردة معكم في النزاهات بعد وضعها في ترمس

للحفاظ على برودتها.

العصائر الثقيلة (مع اللب):

أصبح هناك عدد كبير من أدوات صنع هذه العصائر؛ لتسهل عليك

تحضيرها في المنزل. وفي الحقيقة لا يعني عدم امتلاكك لواحدة أنه لا

يمكنك صنع هذا النوع من العصير، إذ يمكنك تحضيره في أي خلط عادي. استخدم الأنواع التي يفضلها الأولاد من الفاكهة الناضجة الطرية. سيستمع الأولاد بمساعدتك ولن يرفضوا شرب ما قمتم معاً بتحضيره، خاصة إذا وضعوا المكونات التي يرغبون بها. إليك بعض الأفكار لتحضير مثل هذه العصائر، وكل ما عليك هو وضعها في الخلط وخلطها جيداً، ثم جعل الصغار يتناولونها خلال اليوم نفسه، لا أكثر.

عصير المانغا:

- حبة كبيرة، أو حبتان صغيرتان، من المانغا الناضجة مقشرة ومقطعة ومثلجة.
- موزة ناضجة مقشرة ومثلجة.
- 55 مل حليب.
- 3 كرات من بوظة الموز أو الثايليا.
- 2 - 1 ملعقة طعام عسل.

عصير الأناناس:

- علبة من شرائح أو قطع الأناناس.
- 55 مل عصير الأناناس.
- موزة ناضجة مثلجة.
- علبة صغيرة لبن طبيعي.

عصير الفريز:

- 15 - 12 حبة فريز مغسولة جيداً ومنزوعة الرأس.
- موزتان ناضجتان مقطعتان ومثلجتان.
- 300 مل حليب أو 150 مل عصير تفاح.

مخفوق الحليب (ميلك شيك): من المشروبات التي ترضي معظم الأذواق، وقد تحمل الرغوة التي تطفو على سطحها عدة أشياء - كالفيتامين والبروبيوتكس وأحماض أوميغا وغيرها. لا داعي للاعتماد على العلب الجاهزة التجارية؛ لما تحتوي عليه من سكريات بكميات كبيرة - يمكنك تحضيره في المنزل باستعمال أي فاكهة طرية، طازجة أو معلبة؛ لإعطائه الحلاوة المرغوبة -. ويفضل تمريره في مصفاة لتفادي وجود أي كتل وجعله أنعم ثم إضافة كرة من البوظة أو قليل من العسل لتحسين الطعم.

مخفوق الحليب بالموز:

المقادير:

- موزة واحدة.
- 300 مل حليب.
- كرة من بوظة الفانيليا العضوية أو بوظة الموز.

الطريقة:

- قطعي الموزة الناضجة ثم ضعي القطع في الثلاجة لعدة ساعات.
- أضيفي قطع الموز المتلجة إلى الحليب، ثم اخفقيها جيداً في الخلاط.
- أضيفي قطعة البوظة وتابعي الخفق أو يمكنك الاكتفاء بوضعها على سطح المشروب.

مخفوق الحليب بالدراق

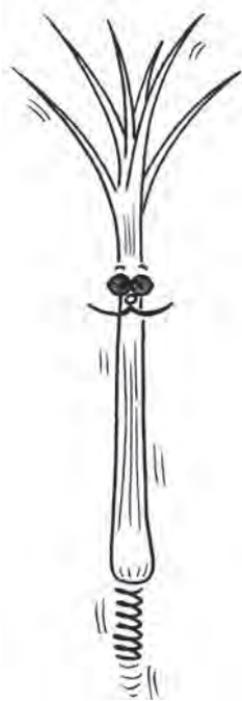
المقادير:

- علبة صغيرة من الدراق المحفوظ في عصير طبيعي.
- علبة صغيرة من اللبن (الزبادي) السادة.
- 300 مل حليب.
- ملعقة شاي ممسوحة سكر (اختياري).

الطريقة:

- اخلطي الدراق «الخوخ» في الخلاط.
- أضيفي الحليب والسكر واللبن وتابعي الخفق إلى أن تتشكل لديك رغوة.





صندوق طعام الأطفال

إحدى ميزات وجبات الغداء المعلبة التي يأخذها أولادكم إلى المدرسة هي أنهم لا يملكون خياراً آخر سوى أن يأكلوا ما هو معهم، أو أن يظلوا جائعين. ولكن بالمقابل قد يقومون بأكل ما يحبون أكله ويتركون الباقي، مفضلين أن يتحملوا الجوع على تجريب شيء جديد أو أكل شيء لا يرغبون فيه.

يمكنك التصرف حيال هذا الأمر بملء صندوق طعام الصغار بعد سؤالهم عما يرغبون به وطلب مساعدتهم في تعبئته. لا تضعي لهم أشياء جديدة قبل أن تكوني قد قدمتها لهم سابقاً لتجريبها. اصنعي لهم ساندويشات صغيرة وضعي لهم بعض المأكولات الخفيفة وقطعة أو قطعتين من الكيك، ثم اسألهم عن الأنواع المفضلة لديهم من بينها والأنواع التي لا يرغبون في أكلها أبداً.

يكون هدف الأولاد عندما يتناولون طعامهم في المدرسة عادة إنهاء طعامهم بسرعة؛ كي يتمكنوا من الخروج إلى ملعب المدرسة واللعب مع رفاقهم. لا تملئي لهم صندوق الطعام بشكل زائد؛ لأن منظره قد يزعجهم كما أنه يؤدي إلى هدر كثير من الطعام. إليك بعض الأفكار التي تضمن لك أكل صفارك في المدرسة أشياء صحية على الأقل وعودتهم بصناديقهم فارغة إلى المنزل.

الشطائر (الساندويتشات):

حاولي دائماً أن تصنعي لهم الشطائر من الخبز الكامل، وقطعيها إلى أرباع أو أنصاف كما يمكنك استخدام قطاعة الحلوى لتقطيعها إلى أشكال محببة للأطفال الأصغر سناً. إذا لاحظت أن الأولاد لا يحبون أطراف الشطيرة القاسية يكون من الأفضل أن تزيلها، إذ لا داعي لإجبار الصغار على تناولها.

يمكنكم تغيير نوع الخبز بين حين وآخر، إذ توجد في الأسواق أنواع عديدة لذيدة مشهية. إذا كان طفلك يعاني من حساسية القمح، يمكنك صنع معجنات أو خبز أو كيك الرز له، ثم وضع ما تريته مناسباً من حشو بداخلها.

هناك بعض مواد الحشو تحتوي على نسبة عالية من الأملاح أو الدهون كشرائح اللحم أو المايونيز. يمكنك حشو الشطائر بمواد صحية أساسية أكثر، مثل:

- البيض المسلوق بالدرجة التي يحبها الأولاد مهروس مع قليل من الملح خفيف الصوديوم وممزوج مع زيت الزيتون كبديل عن المايونيز.
- اللحم (أحمر أو أبيض) المطبوخ في المنزل ثم المبرد. هذا اللحم صحي أكثر والملح فيه أقل من شرائح اللحم الجاهز أو المعلب.
- التونة، التي يمكنك هرسها ومزجها بزيت الزيتون وملعقة صغيرة من المايونيز، ثم إضافة ملعقة كبيرة من الذرة الحلوة إلى الخليط.

- الجبن، يمكنك تقطيعه إلى شرائح أو قطع واستعماله بين حين وآخر باعتدال، كما يمكنك استخدام الجبن الكريمي حيث كمية قليلة منه تكون كافية عادة.
- زبدة الفستق قد يكون طعمها جديداً على الصغار، لكنهم سيحبونه حالما يتذوقونه.
- الحمص بالطحينة مشهٌ وسهل الدهن يحبه الأولاد جداً عادة حالما يتذوقونه وهو متوافر في المحلات الخاصة أو معلب في السوبرماركت.
- تذكري أن تضيفي دائماً القليل من السلطة أو الخضراوات المبشورة لا المقطعة حتى لا يقوم الأطفال بإخراجها والتخلص منها. وإليك هنا بعض أنواع السلطات والخضراوات اللذيذة:
- الكوئسلو (الجزر والملفوف «الكرنب») من أفضل أنواع السلطات التي يمكن إضافتها إلى الساندويتش، أو يمكنك أحياناً وضعها في علبة صغيرة مع ملعقة لتناولها.
- الرشاد، سهل المضغ وطعمه مقبول. إذا قام الأولاد بزرقه فإنهم على الأغلب سيقبلون على أكله بسهولة.
- الخيار المقطع إلى شرائح.
- البندورة وخاصة الكرزية الصغيرة منها.
- الجزر المبشور أو المقطع إلى أعواد رفيعة، حيث يمكنك إضافته إلى جانب الجبن الأصفر أو الأحمر المبشور؛ كي تختلط الأمور على الأولاد خاصة الصعيبين منهم.

أطعمة أخرى مناسبة لصندوق المدرسة:

- البيتزا الصغيرة التي يحبها معظم الأولاد، وهي بمنزلة بديل لذيذ عن الخبز بالنسبة لهم. اصنعي كمية منها واحتفظي بها في المجمدة لاستخدامها عند الحاجة.
- السلطة المشكلة حيث سيشعر الأولاد الأكبر سناً بأنهم كبار فعلاً عندما تضعين لهم هذه السلطة في وعاء صغير محكم الغطاء. يمكنك تطيبها بزيت الزيتون الصافي وقليل من الملح خفيف الصوديوم وبعض الأعشاب المجففة أو الخضراء المفرومة لمزيد من النكهة. أضيفي أيضاً قطع الخبز المحمص، لتساعدهم على الشعور بالشبع.
- عيدان الجزر، الخيار، الفليفلة، أو الكرفس مع نوع محبب من الصلصة لتغميسها كالجبين الكريمي الجاهز مثلاً، أو يمكنك صنع الصلصة من الجبن والكاتشاب وقليل من الأعشاب، أو صلصة اللبن بالخيار والنعناع. إذا سمحت لصغيرك بمساعدتك في إعداد الصلصة فإنه على الأغلب سيتناولها دون اعتراض.
- البيض المسلوق جيداً المقشر والمقطع إلى أنصاف، حيث يمكن أكله وحده أو مخلوطاً مع السلطة أو مع أي صلصة مفضلة.
- شرائح اللحم أو الدجاج الباردة وأصابع النقانق أو السجق الصغيرة.

الأطعمة الخفيفة المقبلة القابلة للضم:

- تساعد هذه الأطعمة الطفل على الشعور بالشبع، من بينها:
- المقرمشات: تكون غنية عادة بالملح والدهون، ولكن لا بأس من وضع القليل منها في صندوق الأولاد مرة أو مرتين في الأسبوع. على كل يستحسن أن تختاري الأنواع خفيفة الدسم وقليلة الملح منها.
 - بسكويت البرتزل: يستعمل بديلاً عن باقي أنواع البسكويت، كونه خفيف الدهون.
 - رقائق التورتيا: السادة أو المملحة قليلاً مع وعاء صغير محكم الغطاء فيه قليل من الصلصة لتغميسها.
 - المكسرات والحبوب المحمصّة: وجبة خفيفة صحية لطفلك إذا لم يكن يعاني من الحساسية منها، ولكن تذكري أن تتأكدي أولاً ما إذا كان نظام المدرسة يسمح لهم بتناولها.

الفواكه:

احرصي دوماً على وضع حصة واحدة من الفواكه في صندوق الطعام. إذا كانت طازجة، وتأكدي أولاً من أن طفلك يستطيع فتحها وتناولها بسهولة. من الصعب عليه طبعاً تقشير البرتقال أو قطع رأس الموزة لتقشيرها. وهنا فإنه من الأفضل أن تقشري له حبة الفاكهة، ثم لفيها بورق اللف الخاص. إذا كانت الفاكهة من النوع الذي يهرس بسهولة، إذا وضعتها في كيس كالفريز يستحسن في هذه الحالة وضعها في وعاء صغير.

- الفواكه المعلبة: المحفوظة في عصير طبيعي تكون نوعاً من التغيير، ولكن يجب أن توضع في وعاء صغير محكم الغطاء (تذكري الملعقة).
- الجيلي (هلام الفاكهة): يمكنك إضافة بعض الفواكه المقطعة إليه ووضعه في علبة صغيرة ذات غطاء محكم.
- الفواكه الطازجة مع اللبن: تمزج معه بعد تقطيعها أو بشرها.
- الفواكه المجففة: بأنواعها. فكري بأنواع غير الزبيب كأن تحاولي وضع المشمش أو الخوخ المجفف له وراقبي النتيجة. هناك بعض أنواع الحلوى الخفيفة الجاهزة للأطفال، مصنوعة من الفواكه المجففة من دون إضافة السكر، جيدة وصحية ويحبها الصغار.
- مهروس (بوريه) الفواكه: يمكنك وضعها في صندوق الأولاد بين مدة وأخرى كنوع من التغيير، هناك أنواع جاهزة منها من دون محليات أو مواد محسنة مضافة يمكنك شراؤها من محلات الأغذية الصحية.

ملاحظة: قد لا يكون الصغار قادرين على مضغ قشر التفاح وابتلاعه، وإذا قمت بتقشير التفاحة لهم فإن لونها سيسود بسرعة. يمكنك تجنب ذلك بتقطيعها إلى قطع صغيرة، ثم لفها بورق اللف.

بردي الطعام:

في فصل الصيف، لا داعي لأن نذكرك بأن الطعام يجب أن يرص في صندوق صغير بعد تبريده، خاصة إذا كان الطقس حاراً، حتى لا تتكاثر الجراثيم عليه ويصبح طعمه كريهاً. يمكنك وضع أكياس من الثلج المغلقة جيداً حول الطعام أو المشروبات؛ لتبقى باردة إلى أن تحين مدة الغداء في المدرسة.

سخنيه:

في فصل الشتاء، لا يكون تناول الطعام البارد مشهياً بالنسبة للصغار، خاصة إذا كان رفاقهم يأكلون طعاماً دافئاً. يمكنك في هذه الحالة استخدام الترامس (ولها أشكال وأحجام متعددة) لحفظ الأطعمة والمشروبات بداخلها.

- يمكنك استخدام ترمس صغير للشاي أو الحليب الدافئ الذي سيريح الصغير ويشعره بالدفء بالتأكيد في الأيام الباردة. يمكنك كذلك (تدفئة عصير الفاكهة المهروسة بإضافة الماء) الدافئ له وحفظه في الترمس دافئاً لحين وقت تناوله. دفئي الترمس بوضع ماء ساخن فيه أولاً ثم تخلصي من الماء وضعي العصير أو المشروب الساخن فيه على الفور، وتذكري ملء الترمس بالكامل، ثم أحكمي إغلاق الغطاء.

- الحساء: يبعث على الدفء ويمنح الصغير شعوراً بالراحة. يمكنك استعمال الأنواع الجاهزة المخصصة للأطفال إذا كان الصغير لا يحب الحساء الذي يحتوي على خضراوات مقطعة بداخله.

- المعكرونة: يمكنك في بعض الأحيان وضع المعكرونة أو الخضراوات المحمصة الساخنة في الترمس، ولكن عليك هنا وضع صحن صغير وملعقة في علبة الطفل.

الحلويات:

يمكنك وضع حصة من الحلوى يومياً، وإليك بعض الأفكار:

- الكيك: أو المافن المضاف إليه بعض الفاكهة. يمكنك صنع كميات منه ثم حفظها في الثلاجة.

- أصابع السمسم: تكون حلوة عادة إلا أنها خالية من مشتقات الألبان والقمح، لذلك ينصح بها للأولاد الذين يعانون من الحساسية تجاه القمح أو الألبان.

- أصابع الحبوب المحمصة: هذه أيضاً تحتوي على نسبة عالية من السكر. تجنبي شراء الأنواع التي تحتوي على دهون مهدرجة. هنالك أنواع عضوية منها، مثل دوفز فارم سيريال بارز المتوافرة عادة في مراكز بيع الأطعمة الصحية، وتكون مصنوعة من الكورن فليكس (رقائق الذرة) والفواكه أو حبوب الرز المنفوخة بنكهة الشوكولا.

- الكعك المقرمش: سهل الصنع، يدوم مدة أطول من الكيك، وفيه ألياف أكثر. إذا اشتريت الكعك الجاهز فاحرصي على أن يكون خالياً من الزيت أو السمن المهدرج.

- كيك الشوكولا بالرز المقرمش: سيستمتع الأولاد بتناول قطعة منها في المدرسة بالتأكيد (انظري قسم الحلويات).

- **اللبن:** مغذٍ ولذيذ، ولكن احرصي على شراء الأنواع الممزوجة بالفواكه التي لا تكون شديدة الحلاوة. يمكنك الاستعاضة عن العلب الجاهزة بوضع قليل من اللبن الطبيعي في علبة صغيرة مع ملعقة من العسل أو مربى الفواكه أو قليل من الفواكه الطازجة المقطعة. إذا كان صغيرك لا يحب الكتل أو القطع في هذا المزيج ولا تملكين متسعاً من الوقت لهرس الفواكه أو وضع المزيج بالخلط يمكنك عندها استعمال علب الفواكه المهروسة الجاهزة الخاصة بالأطفال ومزجها باللبن لإعطائه الحلاوة ورفع قيمته الغذائية.

- **أصابع الشوكولا العضوية:** على الرغم من أنها لا تحتوي على الفاكهة، إلا أنك يمكن وضعها لهم بين حين وآخر كنوع من التغيير يحبه الصغار بالتأكيد. هنالك أنواع عديدة من أصابع الشوكولا الصغيرة اللذيذة، منها ديلفو بتيت أورغانيك Delvaux petit organique العضوية (النباتية)، المفضوفة على شكل مربعات كل على حدة، فهي جيدة القيمة الغذائية. يمكنكم طلب هذا النوع من موقع شركة ديلفو (انظروا الموقع الآتي: whiteladderpress.com لمزيد من التفاصيل.

المشروبات التي يمكن وضعها في صندوق الطعام:

ضعي العصائر المحضرة في المنزل في زجاجات أو ترامس ذات أغشية جيدة. يمكنك إعطاء الأولاد علب العصير الطبيعي الكرتونية الجاهزة أحياناً، أو زجاجات المياه المعدنية التي أصبحت اليوم تعبأ بعبوات صغيرة.

بردي العصير خلال الليل في البراد، أو في الثلاجة (الفریزر) مدة ساعة في الأيام الحارة قبل وضعها في علبة الصغير.

العصائر الثقيلة تقوم مقام العصير والفواكه معاً، وهي مشبعة أحياناً. إذا صنعتها بنفسك فاحرصي على وضعها في الثلاجة واستخدمها خلال يومين. من الأنواع الجاهزة الصحية التي يمكنك شراؤها بي جي PJ وسوما Soma، وهما متوافران بنكهات لذيذة متنوعة في محلات بيع الأغذية الصحية أو محلات السوبرماركت الكبيرة أو من خلال موقع هاتين الشركتين على الإنترنت.



الحفلات

حفلات الأطفال غالباً ما تترافق مع قوالب الكيك والجيلي والآيس كريم، الغنية بالدهون والسكر من دون قيمة غذائية تذكر. لذلك فإن إدخال بعض التعديلات البسيطة إلى أطعمة الحفلات كفيل بزيادة قيمتها الغذائية وخفض فرط النشاط الذي يصيب الأطفال بعد تناولها.

الشطائر والساندويتشات التي تقدم في الحفلات يمكن أن تحضّر من خبز القمح الكامل للحصول على مزيد من الألياف والقيمة الغذائية. يمكنك تحضير شطائر تكون طبقة منها من الخبز الأبيض والطبقة الثانية من الخبز الأسمر وتأكدي أنها ستبدو جميلة ومشهية.

يمكنك أيضاً تقطيع هذه الساندويتشات أو الشطائر إلى أشكال مختلفة محببة للأطفال، وإضافة كمية بسيطة من السلطة أو الخضراوات المقطعة كالرشاد والجزر والخيار والأعشاب العطرية المفرومة.

ملاحظة:

الشطائر المفتوحة: يبدو شكلها لطيفاً ويتشجع الأولاد على أكلها عادة، وقد يرغب أولادك بمساعدتك في صنعها. استعيني بالمكونات الآتية لتغطية سطح هذه الشطائر:

- شرائح رقيقة من جبن الشيدر مقطعة بحسب قياس الشطيرة.
- شرائح من البيض المسلوق جيداً المقطعة بالعرض لتأخذ شكلاً دائرياً.
- شرائح من اللحم أو الدجاج مقطعة بحسب قياس الشطيرة.
- جبنة طرية تدهن فوق سطح الشطائر.
- شرائح خيار.
- شرائح بندورة.
- حبات زيتون أسود منزوعة النواة ومقطعة إلى أنصاف.

قطعي البيض إلى دوائر باستخدام قطاعة البسكويت وادهني سطح القطع بالزبد. ثم ضعي على سطح كل دائرة منها شريحة مختلفة من القطع المذكورة أعلاه؛ حتى تأخذ كل واحدة شكلاً مختلفاً. يمكنك مثلاً وضع قطعة من الجبن على قطعة البيض، أو وضع شريحة لحم وشريحة بندورة على الأخرى، وهكذا دواليك. يمكنك طبعاً دهن كمية بسيطة جداً من المايونيز لجعل الشرائح تلتصق ببعضها.

المقرمشات يمكن أن تستبدل بأطعمة خفيفة قليلة الملح كرقائق خبز التورتيا وبسكويت برتزل المملح قليلاً التي يمكن تقديمها مع صلصة مغذية من صنعك للتغميس (انظري الصلصة المذكورة سابقاً تحت فقرة الفاهيتا).

السلطات، ويفضل هنا استخدام الخضراوات المقطعة كعبدان الجزر وحببات البندورة الكرزية الصغيرة لتزييني بها صحن الشطائر وتضعي منها صحناً قرب صلصة التغميس.

البيتزا الصغيرة، مفضلة عادة لدى الأطفال، يمكنك لتوفير الوقت الذي يتطلبه صنع قطع صغيرة استخدام المافن بعد قطعها إلى شرائح أو أنصاف ثم دهنها بصلصة البيتزا المذكورة سابقاً.

الجيلي والترفل، ويستحسن هنا استخدام هلام الفواكه الطبيعي الخالي من الجلاتين كونه من المنتجات الحيوانية، ويمكنك الاستعاضة عنه من أجل الحصول على قوام جامد للهام بمواد أخرى صحية متوافرة في السوبرماركت. ويستحسن استخدام الجيلي المحلى بالسكر لا بالمحليات الصناعية. لصنع الترفل ضعي محتويات علبة فواكه محفوظة بالعصير الطبيعي مع عصيرها فوق شرائح من الكيك أو البسكويت في زبدية ثم صبي فوقها هلام الفواكه أو الجيلي. كبديل عن ذلك يمكنك صب ماء ساخن فوق كمية من الفواكه الطازجة (فريز، توت، عنب... إلخ) قبل إضافة مزيج الجيلي. ولصنع الجيلي استخدمي كمية قليلة من الماء لحله، ثم أكلمي الكمية اللازمة بعصير الفاكهة. زيني بعد ذلك قالب الجيلي أو الترفل بقطع الفاكهة الصغيرة.

ملاحظة: يمكنك تقديم الفواكه الثلجة (المذكورة سابقاً) بديلاً عن الآيس كريم.

الكيك، يمكنك تحضيره بالاعتماد على الوصفة المذكورة سابقاً في قسم الحلويات، سواء من أجل عمل قوالب أعياد الميلاد الكبيرة أو قطع الكيك والمافن الصغيرة.

الفواكه، يمكنك شكها في عيدان شك الكباب الخشبية بعد تقطيعها إلى قطع مناسبة. هنا طبعاً يمكنك استخدام الفواكه المغتسمة بالشوكولا كنوع من التغيير، ثم قومي بصف الأعواد بشكل جذاب على طبق كبير.

العصائر، وأفضلها بالتأكيد عصير الليمونادة الطبيعي، والسكواش (العصير الثقيل مع اللب)، أو مزيج من عصير بعض أنواع الفواكه الطبيعية، بالإضافة إلى زجاجات مياه معدنية، ستكون هذه المشروبات بديلاً صحياً عن المشروبات الجاهزة أو الغازية التي تقدم عادة في الحفلات. يمكنك تحضير أنواع من كوكتيل العصير الطبيعي، تضعينها في أكواب صغيرة مع الثلج من أجل المناسبات الخاصة.



الأكل خارج المنزل

تميل وجبات المطاعم والنوادي ومحلات الأطفمة السريعة لأن تكون غنية بالدهون والوحدات الحرارية وقليلة القيمة الغذائية، خصوصاً وجبات الأطفال. فالتنوع هائل في طعام الكبار ونوعيته قد تحسنت خلال العشرين عاماً الماضية ولكن هذا التحسن لم يطرأ بعد على أطفمة الأطفال. وقد لاحظ مالكو كثير من السلسلات العالمية أن الآباء غير راضين عن وجبات قطع الدجاج الصغيرة المقلية (الناغيت) والبرغر بأنواعه، وبدأ بعضهم بالعمل مع إخصائيي تغذية لابتكار وجبات صحية أكثر للأطفال. وحتى يتحقق ذلك، نعرض لكم بعض الأفكار لجعل نظام طفلكم الغذائي صحياً أكثر قدر الإمكان:

- عندما تقرررون الأكل خارج المنزل، حاولوا أخذ فكرة مسبقة عن وجبات المطعم الذي ستوجهون إليه التي يقدمها للصغار وما إذا كان يقدم لهم حصصاً صغيرة للصغار من وجبات الكبار، وهذه طريقة لتجنب وجبات الأطفال نهائياً.
- لمّحوا الأولادكم بأنهم كبروا ولم يعد هناك داعٍ لطلب وجبات الأطفال، واعرضوا عليهم أن يتناولوا مثل الوجبات التي ستتناولونها. يجب الأولاد التقليد، فإذا طلبتم وجبة مؤلفة من الخضراوات وبطاطا مسلوقة أو مشوية بدلاً من المقلية فإنهم سيقلدونكم بلا شك.

- بدلاً من طلب البوظة أو كيك الشوكولا للتحلية، حاولوا طلب طبق يحتوي على الفاكهة وأشركوا الصغار معكم في هذا الطبق.
- اطلبوا عصير الفواكه الطبيعي بدلاً من المياه الغازية والمشروبات الأخرى.

ملاحظة: إذا وصلتكم إلى أحد النوادي أو المطاعم، ثم اكتشفتهم أن قائمة وجبات الأطفال لديهم كارثة، فخبئوا القائمة في أثناء انشغال الأولاد باللعب واختاروا لهم طعاماً يناسبهم من قائمة الكبار على أن تكونوا متأكدين من أنهم سيأكلونه. يمكنكم طلب عدد من الأطباق المشهية والمقبلات؛ لتأكلوا منها جميعكم - دعوهم يأكلوا من الأطباق التي يحبونها، ولكن شجعوهم لتذوق الأطباق الأخرى..



في العطلات

غالباً ما يحتوي طعام العطلات على السمك ورقائق البطاطا المقلية، والشطائر، والبوظة. قد يكون تناولها ممتعاً إلا أنه قد يكون مزعجاً في الوقت نفسه، خاصة إذا أصبح لدى الأولاد فرط نشاط نتيجة السكريات العالية وأصبحوا مزاجيين نتيجة تغير نظامهم الغذائي الروتيني. أما المشكلة التي تتكرر دائماً يوم العطلة فهي معاناتهم من الإمساك نتيجة لنسبة الألياف المتدنية في طعام العطلات. قد ترغبون في كسر عاداتكم اليومية من حيث الحرص على نظام غذائي صحي والاستمتاع بيوم العطلة مع أولادكم دون فرض قيود عليهم أو على طعامهم. نعرض عليكم فيما يأتي بعض الأفكار والخطط لهذه الأيام، بحيث تسير الأمور كما ترغبون وبطريقة سلسلة:

- أولاً، وقبل كل شيء، تأكدوا من أن تأخذوا معكم، إذا قررتم الخروج، كمية من الوجبات الخفيفة الصحية لتناولها خلال اليوم، كالفاكهة المجففة أو الطازجة، بعض الخضراوات المقطعة التي يمكن تناولها مع الساندويتشات، أصابع الحبوب المحمصّة والمقرمشة، الكعك (يفضل المحضر بالقمح الكامل منه)، فهذه الأشياء مغذية وغنية بالألياف.

- حاولوا أن تبدؤوا نهاركم يوم العطلة بإفطار صحي لكم ولأولادكم (انظروا الأفكار المذكورة سابقاً بهذا الخصوص). إذا كنتم

تنزلون في فندق، فإنهم على الأغلب لن يتناولوا الحصة المفروضة من الخضراوات أو الفواكه في طعام الإفطار، لذلك يكون عليكم تقديم بعض الفاكهة لهم لاحقاً في أثناء النهار.

- أيام العطلات رائعة للنزهات عادة (انظروا قسم صندوق طعام الأولاد من أجل أفكار صحية أكثر للنزهة).

- يمكنكم تحضير الكيك الذي يحتوي على فاكهة مسبقاً وحفظه في الفريزر لمثل هذه الأيام؛ لأخذه معكم إن كنتم غير مسافرين إلى مكان بعيد.

- عندما تقرر تناول البطاطا المقلية (الشيبس أو الأصابع) حاولوا أن تحصروا عدد مرات تناولها بمرتين أو ثلاث كحد أقصى في الأسبوع. وقدموها بديلاً عنها لأولادكم فطائر مقلية من البازلاء مع السمك الكاتشاب.

- اطلبوا لهم عصير الفواكه الطبيعي في المطاعم أو تزودوا بعلب العصير الطبيعي الجاهزة؛ ليشربوا منها خلال النهار أو في الطريق. وكما ذكرنا سابقاً يمكنكم تحضير عصير الفاكهة الثقيل مع اللب (سكواش) أو الليمونادة.

- خذوا معكم زجاجة من فيتامينات الأطفال وزجاجة ملين طبيعي، كشراب التين الذي يحتوي على كمية مركزة من ألياف الفواكه. إنكم بذلك تضمنون، إن كانت خيارات الأطعمة محدودة، أن يتناول الأولاد حاجتهم من العناصر الغذائية الأساسية والألياف.

• إذا سافرتم خارجاً، فعليكم التأكد من كون المياه والخضراوات الموجودة في السلطات والأطعمة التي تؤكل نيئة نظيفة وصحية؛ كي تضمنوا استمتاع الصغار برحلتهم دون مشكلات صحية. إذا لم تضمنوا ذلك، فتمونوا ببعض الأطعمة؛ المألوفة كي لا يبقى الأطفال جائعين.

أهم ما في الأمر طبعاً بالنسبة للأطفال هو الاستمتاع بإجازتهم، وبالنسبة لكم الاسترخاء وأخذ قسط من الراحة من عناء المشاغل والأعباء اليومية التي لا تنتهي.

