

# Çocuklar için 10 sağlıklı atıştırmalık

Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, çocuklara evde kolaylıkla hazırlayabileceğiniz, hem damağa hem sağlığa hitap eden 10 sağlıklı atıştırmalık önerisi sunarken, tariflerinde önemli uyarılarda bulundu.



Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman “Bu dönemde besin öğelerinin eksikliği büyüme hızı ve çocukların gelişiminde gerilemeye sebep olabileceken, tam aksine aşırı beslenme de çocukta ilerleyen yaşlarda tip 2 diyabet ve obezite gibi hastalıklara yol açabilir.

Çocukların karbonhidrat, protein ve yağ besin gruplarından her birini içeren öğünler yapmaları, C vitamini içeren besinleri yeteri kadar tüketmeleri bağışıklık sisteminin güçlenmesi açısından önemlidir” diyor ve çocuklara evde kolaylıkla hazırlayabileceğiniz hem lezzetli hem de sağlıklı tarifler sunuyor.

## Cevizli Hurma Topları



15 adet kuru hurmayı ılık suda yumuşayana kadar 10 dakika bekletin. Yumuşayan hurmaları çekirdeklerinden ayırın ve 6 tam ceviz ile mikserden geçirerek hamur kıvamında bir karışım oluşturun. Bu karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak top halinde yuvarlayın. Çocuğunuz, elde ettiğiniz toplardan 2-3 adedini ara öğün niyetine tüketebilir. Hurma, içeriğindeki A vitamini öncülleri sayesinde bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olurken, omega 3 öncülleri açısından zengin olan ceviz çocukların zihinsel fonksiyonlarının iyileşmesini sağlıyor.

### **Muzlu Smoothie**

1 adet kabuğu soyulmuş yerli muz 200 ml (1 su bardağı) pastörize süt ile blenderdan geçirin. Potasyum ve kalsiyum açısından zengin bu karışım ikinci ara öğünü için ideal bir seçenek. Okuldan eve aç gelen çocuklarınızın atıştırma isteğine iyi gelecek ve onları akşam yemeğine kadar tok tutacak bir alternatif. Ayrıca muzda bulunan potasyum vücutta su-elektrolit dengesinin sağlanmasına, kan basıncının kontrolüne yardımcı oluyor ve kalp hastalıklarına karşı koruyor. Süt de kalsiyum içeriği ile kemik ve dişlerin güçlenmesine fayda sağlıyor.

### **Ev Cipsi**

1 adet lavaş ekmeğini kare şeklinde dilimleyin. 1 çorba kaşığı sıvıyağ, 1 çay kaşığı kekik, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çimdik toz kırmızıbiberi karıştırın. Dilimlediğiniz lavaş ekmeklerini bu karışıma bulayın. Tepsiyeye serdiğiniz yağlı kağıda yerleştirin. 250 derecelik fırında 3-4 dakika ön yüzleri 3-4 dakika arka yüzlerini pişirin. Çocuğunuzun

atıştırma isteğine hem sağlıklı bir çözüm bulmuş olacak hem de günlük alması gereken enerjiyi tamamlamasını sağlamış olacaksınız.

### **Granola**



1.5 su bardağı sade yulaf ezmesi, mikserde iri kıyılmış 1 çay bardağı fındık içi, 1 çay bardağı kuru üzüm ve 2 çorba kaşığı hakiki balı iyice karıştırarak 100 derecelik fırında yarım saat pişirin. Hava almayan cam kapta saklayarak süt ya da yoğurtla karıştırarak kahvaltılık veya ara öğünlerde çocuğunuza yedirebilirsiniz. B grubu vitaminlerinden zengin bir tahıl olan yulaf, çocukların yiyeceklerden aldıkları enerjiyi verimli bir şekilde kullanabilmesini sağlıyor. Ancak bir öğünde 2-3 yemek kaşığı tüketmek yeterli çünkü fazlası yüksek kalori içermesi sebebiyle yağlanmaya ve yağlanma ile ilgili olabilecek problemlere yol açabilir.

### **Yulafli Kurabiye**

1.5 su bardağı sade yulaf ezmesini rondodan geçirin. 1 büyük boy olgun muz, 1 çay bardağı kuru üzüm, 5-6 adet önceden ılık suda bekletilmiş küçük küpler halinde dilimlenmiş kuru incir, yarım su bardağı iri kıyılmış fındık içi ve 1 çorba kaşığı tereyağını karıştırarak yağlı kağıt sarılmış fırın tepsisine ince bir katman halinde serin. 20-25 dakika 180 derece önceden ısıtılmış fırında pişirin. Piştikten sonra kare şeklinde dilimleyerek servis edin. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman "Yulafli kurabiyede bulunan kuru meyveler zengin kalsiyum ve demir içeriği ile çocukların büyüme ve gelişimine yardımcı oluyor. Ancak fazla miktarda tüketildiğinde karbonhidrat içeriğinin yüksek olması nedeni ile kontrolsüz kilo artışına

neden olabilir. Günde 1-2 adet kurabiye yanında 1 su bardağı süt ile tüketmeleri yeterli” diyor.

### **Peynir Topları**

Az yağlı az tuzlu beyaz peynir ve rendelenmiş kaşar peyniri iyice karıştırarak bu karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alın. Yuvarlayarak top haline getirin. Dış kısımlarını ince kıyılmış maydanoza bulayın ve dekoratif kürdanları bu toplara yerleştirerek servis edin. Maydanozdaki C vitamini çocukların bağışıklık sisteminin güçlenmesine, peynir de protein ve kalsiyum içeriği ile büyüme ve gelişimlerine yardımcı olacağından sağlıklı bir atıştırmalık olarak karşımıza çıkıyor.

### **Yoğurtlu Meyveli Bar**

300 gram (1 su bardağı) yoğurt ve 6 yemek kaşığı hakiki balı bir kapta iyice karıştırın. Bu karışıma 1 çay bardağı rondodan iri çekilmiş fındık parçaları ekleyin. Üzerine 1 su bardağı tanelenmiş narı ekleyin ve dondurucuda 1 gece bekletin. Dondurucudan aldıktan sonra kare dilimler halinde soğuk olarak servis edin. Çocuğunuzun gün içerisinde tüketeceği bir dilim yoğurtlu meyveli bar hem günlük kalsiyum alımına katkı sağlayacak hem de içeriğindeki nar taneleri özellikle meyve yemeyen çocukların meyve tüketmesi için iyi bir seçenek olacaktır.

### **Havuç topları**

2 adet havucu rendeleyin. 7-8 adet kuru hurmayı 10 dakika ılık suda beklettikten sonra çekirdeklerini çıkartıp rondodan geçirin. Diğer tarafta 1 su bardağı fındık için de rondodan geçirin. Rendelenmiş havuç, rondodan geçirilmiş hurma ve fındık için, 1 tatlı kaşığı toz tarçın, 2 yemek kaşığı ay çiçeği ya da mısır özü yağında (zeytinyağı dumanlanma noktası düşük bir yağ olduğu için sotelemede tercih etmeyin) soteleyin. Karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayarak top haline getirin. Dekoratif kürdanlara batırarak servis edin.

### **Renkli Cips**

1 büyük elma, 1 büyük boy sert kıvamlı muz ve 1 orta boy havucu kabuklarını soyduktan sonra ince ince dilimleyip yağlı kağıt serili fırın tepsisine teker teker yerleştirin. Elma ve muzun kararmaması için üzerine birkaç damla limon suyu ekleyebilirsiniz. 120 derecelik fırında 1-1.5 saat boyunca pişmeye bırakın. Pişirme işleminden sonra 6-7 saat fırında bekletin. Sağlıklı cipslerinizin ktır ktır olmasını sağlayın. Havuç A vitamini içeriği ile çocukların bağışıklık sistemini güçlendirirken aynı zamanda ilerleyen yaşlarda A vitamini eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkabilen görme bozukluklarına karşı da koruyor.

### **Çikolatalı mandalina dilimleri**

1 adet mandalınanın kabuklarını soyun. Mandalinaları dilimlerine ayırın. Bir kapta 3-4 kare bitter çikolatayı benmari usulü eritin. Her bir mandalina diliminin yarısını benmari usulü erittiğiniz bitter çikolataya ve ardından kıyılmış fındık içine batırın. Ardından bir

fırın tepsisine serilmiş yağlı kağıt üzerine yerleştirerek buzdolabında çikolatanın donmasını bekleyin. Çikolata donduktan sonra servis edin. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman “Ancak aşırı miktarda tüketildiğinde mandalina ve çikolatadan fazla miktarda basit şeker alınacağı için kilo artışına sebep olabilir. Bu nedenle haftada 2-3 kez tek seferde, 1 adet mandalinadan yaptığınız çikolatalı dilimleri çocuğunuza sağlıklı bir atıştırma olarak verebilirsiniz” diyor.

Kaynak: <http://www.milliyet.com.tr/pembenar/cocuklar-icin-10-saglikli-atistirmalik-2576773>