3 zdravé recepty pro děti, které budete mít uvařené během chvilky

Vloženo: 05.06.2019 Komerční sdělení

Mnoho maminek klade velký důraz na výběr kvalitních surovin, ze kterých vaří dobroty pro své děti. Velkou oblibu si v českých rodinách našly bio potraviny, které neobsahují zbytky chemických postřiků a hnojiv, a tak je u nich patrná vyšší kvalita než u běžných surovin. Biopotraviny je dnes možné zakoupit i v supermarketu - například ve stálé nabídce Lidlu. Když si navíc vždy pohlídáte Lidl leták na příští týden, můžete v něm najít biopotraviny v akci a pak na jejich nákupu dokonce ušetřit peníze.

Pro děti je velmi důležité, aby jedly kvalitní jídla. Právě hodnotná výživa je totiž základním stavebním kamenem pro jejich správný vývoj. Mnoho maminek se mylně domnívá, že příprava takových pokrmů musí být náročná a zdlouhavá. My vám dnes ukážeme tři recepty, které jsou zdravé a hotové během chvilky. Vaše ratolesti si na nich navíc náramně pochutnají.

Dušený losos s rýží

Rybí maso je pro děti velmi důležité, poněvadž obsahuje velké množství omega-3 mastných kyselin, které jsou potřebné ke správnému růstu a vývoji dítěte. Nebojte se tedy ryby do jídelníčku vašich dětí zařadit. Doporučuje se tak učinit postupně s masozeleninovými příkrmy od ukončeného 6. měsíce věku. Nejprve do jídelníčku zařaďte sladkovodní ryby a poté můžete přidat bez obav přidat i ty mořské, mezi kterými je nejoblíbenější losos.

Na přípravu pokrmu budete potřebovat:

- Filet z lososa
- Rýži
- Olivový olej nebo kousek másla
- Vodu

Jak postupovat?

Nejprve uvařte rýži podle návodu na obalu. Mezitím, co se bude vařit, si připravte pánev, do ní dejte trochu másla nebo olivového oleje a na něj vložte filet z lososa. Poté k němu přilejte trochu vody a nechte pozvolna dusit přibližně 15 minut v zakryté pánvi. Když bude potřeba, přilijte trochu vody, aby se vám z pánve nevyvařila a losos nepřipekl. Jakmile bude ryba i rýže měkká, můžete servírovat. Rýži můžete na závěr polít zbylou vodou z lososa, díky čemuž nebude tak suchá.

Brokolicová polévka s bramborami

Touto polévkou lze dětský jídelníček obohatit poté, co mají plně zavedené zeleninové příkrmy. Nejprve je totiž potřeba vyzkoušet jednotlivé potraviny, aby byla vyloučená případná potravinová alergie a následně můžete polévku dětem bez obav uvařit.

Na přípravu pokrmu budete potřebovat:

- 2 brambory

- brokolice
- 1 menší cibule (pro malé děti nemusí být)
- česnek (podle chuti, pro malé děti nemusí být)
- sůl (pro malé děti nemusí být)
- mletý pepř (pro malé děti nemusí být)
- drcený kmín
- máslo

Jak postupovat?

Nejprve dejte do hrnce máslo a na něm nechte zpěnit cibuli. Poté přidejte brokolici nakrájenou na růžičky a vše společně orestujte. Následně zalijte vodou, přidejte nakrájené brambory, podle chuti okořeňte a vše vařte do změknutí. Pro malé děti je vhodné polévku rozmixovat.

Jáhlová kaše s banánem

Jáhlová kaše lze připravit z jáhel nebo z jáhlových vloček - obě varianty se dají běžně koupit v supermarketu. Stejně tak jako v případě biopotravin se vyplatí sledovat, co si pro vás přichystal Kaufland leták příští týden. Pokud je totiž najdete v Kaufland letáku v akci, můžete je nakoupit do zásoby, a tak výrazně ušetřit.

Mléko do kaše vybírejte podle věku dítěte. Kravské mléko se doporučuje do jídelníčku dítěte zařadit až od ukončeného 1. roku, a to nejlépe v plnotučné verzi. Do 1. roku života je lepší na přípravu pohankové kaše použít mateřské nebo umělé mléko.

Na přípravu pokrmu budete potřebovat:

- 1 hrnek mléka
- 6 lžic jáhel nebo jáhlových vloček
- 1 banán

Jak postupovat?

Připravte si hrnec, do něj nalijte hrnek mléka a přisypejte jáhly nebo jáhlové vločky. Vše několik minut vařte na mírném ohni a za stálého míchání - dokud kaše nezhoustne nebo dokud jáhly zcela nezměknou - a nakonec do hotové kaše rozmíchejte rozmačkaný nebo rozmixovaný banán.

Zdroj obrazků: www.pixabay.com