

## Koktajle warzywne dla dzieci



# Opis wskazówki

Koktajle warzywne to doskonały sposób na "przemycenie" warzyw w słodkiej oprawie.

Szczególnie przyda się, jeśli Twoje dziecko należy do niejadków. W dobrze dobranych proporcjach smak warzyw nie będzie dominował i ustąpi owocowej słodyczy.

Jakie koktajle warzywne dla dzieci?

Możliwości komponowania koktajli warzywnych i owocowo-warzywnych jest wiele. Szczególnie, że obecnie większość produktów jest dostępna przez znaczną część roku. Możesz także wykorzystać mrożone warzywa i owoce.

Koktajle warzywne dla dzieci:

marchew, pietruszka, gruszka, woda, sok z cytryny,  
marchew, jabłko, pomarańcza, woda,  
marchew, pomarańcza, szpinak, woda,  
marchew, dynia, sok z cytryny, miód, woda,  
rukola/jarmuż, brzoskwinia, jogurt naturalny, sok z cytryny,  
cukinia, szpinak, jogurt, kiwi, sok z cytryny,  
szpinak, seler naciowy, kiwi, woda, sok z cytryny,  
szpinak, seler naciowy, banan, jogurt,  
szpinak, jabłko, ananas, jogurt, sok z cytryny,  
szpinak, banan, gruszka, jogurt naturalny, sok z cytryny,  
ogórek, seler naciowy, natka pietruszki, kiwi, woda,  
ogórek, natka pietruszki, szpinak, jogurt,  
natka pietruszki, zielony grejpfrut,  
burak, jabłko, sok z cytryny,

Na początek wybierz produkty dobrze znane dziecku. Przygotowanie koktajli warzywnych może być również zabawą i okazją do wspólnego spędzenia czasu. Możesz włączyć dziecko w proces przygotowania i pozwolić mu wybrać jeden lub dwa składniki. Będzie to dla niego dodatkowa atrakcja.

Proporcje są najważniejsze

To, na co możesz sobie pozwolić w głównej mierze zależy od dziecka i jego smaków. Jednak podając pierwszy koktajl warto zadbać by był lekki i słodki. Gęste koktajle z dużą ilością warzyw mogą zrazić i zniechęcić dziecko do dalszych prób. Na początek lepiej podać dziecku koktajl z dodatkiem jednej lub dwóch porcji owoców i dopiero później przejść do podawania typowych warzywnych koktajli. Możesz zacząć od koktajli owocowo-warzywnych, gdzie ilościowo owoców będzie nieznacznie więcej niż warzyw. Jeśli dziecko oswoi się ze smakami możesz stopniowo wyrównywać stosunek warzyw do owoców, a nawet zwiększyć ilość warzyw. W przypadku całkowicie warzywnych koktajli warto dodać niewielką ilość miodu. Należy również pamiętać, że dzienna norma błonnika dla dzieci jest znacznie niższa niż dla dorosłych. Z tego względu nie ma potrzeby dodawania do koktajlu dla dziecka płatków, otrębów czy nasion. Oczywiście jeśli dziecko je lubi można z nich skorzystać, lecz w małych ilościach.

Zadbaj o formę podania

Ładnie podane posiłki wyglądają apetycznie i znacznie lepiej smakują. Dzieci z pewnością chętniej wypiją ładnie wyglądający koktajl. Możesz go podać w butelce, słoiczku lub bidonie z ulubionym bohaterem z bajki lub komiksu. Atrakcyjnym dodatkiem będą także kolorowe rurki czy ozdoby z owoców.