

کرم سیب یا گلابی



مواد لازم :

آرد برنج ۱ قاشق غذاخوری
سیب یا گلابی متوسط ۱ عدد
آب ۱ فنجان

آرد برنج و آب را مخلوط کنید ، روی حرارت قرار دهید و نصف یه سیب یا گلابی را پوست گرفته ، رنده کنید و به آن اضافه کنید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه کاملاً بپزد و نرم شود.

نکته : گلابی حاوی ویتامین ای و ث و همچنین دارای کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. یکی از خواص گلابی خاصیت ملین بودن آن برای رفع یبوست می باشد.

سوپ فوری کدو حلوایی



مواد لازم :

کدو حلوایی ۲۰۰ گرم
سیب زمینی ۱ عدد
شیر ۱۰۰ میلی لیتر
کره ۲۰ گرم
جعفری ۲ شاخه

پوست سخت الیاف و دانه های کدو را جدا کنید .سیب زمینی را پوست کنده و بشویید. سیب زمینی و کدو را ریز کرده و ۳۰ دقیقه با بخار بپزید. مواد پخته شده را توسط مخلوط کن به صورت پوره در بیاورید .پوره را داخل قابلمه بریزید و شیر به آن اضافه کرده و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه حرارت بدهید تا جوش آید. سپس ظرف را از روی اجاق برداشته و کره را به آن اضافه کنید. بقیه مواد را اضافه کرده و اجازه دهید با هم بپزند سپس سوپ در مخلوط کن بریزید تا خوب له شود.

چند دستور غذای آسان

برای کودک



شبکه بهداشت شهرستان اشکذر

احمد عسکری - سجاد دهقانی

بیسکویت خرما

مواد لازم :

خرمای تازه و نرم ۱۵-۱۰ عدد
کره ۱ قاشق
بیسکویت مادر ۸ عدد
مغز آسیاب شده



ابتدا هسته و پوست خرماها را جدا کنید ، داخل یک ظرف نجسب با کره تفت دهید سپس بیسکویت خردشده و گردو، بادام یا فندق آسیاب شده را به آن اضافه کنید . اکنون می توانید آن ها را به شکل و اندازه های مختلف درآورید و درون ظرف کودک قرار دهید.
این دسر می تواند به عنوان یک میان وعده به همراه شیر در نوجوانان هم استفاده شود.

فرنی غلات

مواد لازم :



آرد گندم یا جو نصف لیوان
نشاسته ۱ قاشق
شکر به مقدار لازم
موز ۱ عدد متوسط
مغز آسیاب شده ۱ قاشق

آرد و شکر و نشاسته را با آب مخلوط کنید و روی گاز قرار دهید تا به غلظت فرنی برسه، در پایان کمی گلاب اضافه کنید و از روی گاز بردارید، سپس موز له شده و مغزهای آسیاب شده (گردو، فندق، بادام) را به آن اضافه کنید.

جوانه ی حبوبات

مواد لازم :



حبوبات نصف لیوان
ظرف شیشه ای یک عدد
تور پارچه ای کوچک برای
درپوش ظرف

ابتدا ۱-۲ روز حبوبات مورد نظر را در آب خیس کنید سپس درون ظرف شیشه ای بریزید و درپوش شیشه را با یک تور پارچه ای ببندید، سپس بطور مرتب آب را درون ظرف ریخته و تخلیه کنید (این عمل را ۳ بار در روز انجام دهید). ظرف را برای جلوگیری از فساد در هوای خنک قرار دهید. بعد از ۳-۴ روز حبوبات جوانه زده آماده است. می توانید در تهیه عدسی، ماش پلو، سوپ و... از آنها استفاده کنید.

پنیک ماست

مواد لازم :



ماست ۳ قاشق
آرد ۵ قاشق
شکر ۴ قاشق
نمک و وانیل میزان کم
تخم مرغ ۱ عدد

ابتدا تخم مرغ و ماست را باهم مخلوط کنید سپس آرد را کم کم اضافه کنید تا خوب یکنواخت شود. کف تابه نچسب را چرب کنید و با یک قاشق مواد را درون تابه بریزید زمانی که خودش را گرفت طرف دیگر را برگردانید. میان وعده مقوی کودک شما آماده است.

ماکارونی و پنیر

مواد لازم:



ماکارونی شکلی پخته
پنیر یک قالب کوچک
شیر نصف لیوان

ترکیب ماکارونی و پنیر غذای مقوی، جذاب و خوشمزه برای کودک شماست. ابتدا پنیر نرم از نوع گچی را به همراه شیر درون قابلمه روی حرارت قرار دهید تا حالت چسبناک پیدا کند، سپس ماکارونی از قبل پخته شده را به آن اضافه کنید. همچنین می توانید کمی پونه کوهی به آن اضافه کرد.